McGraw Hill Education

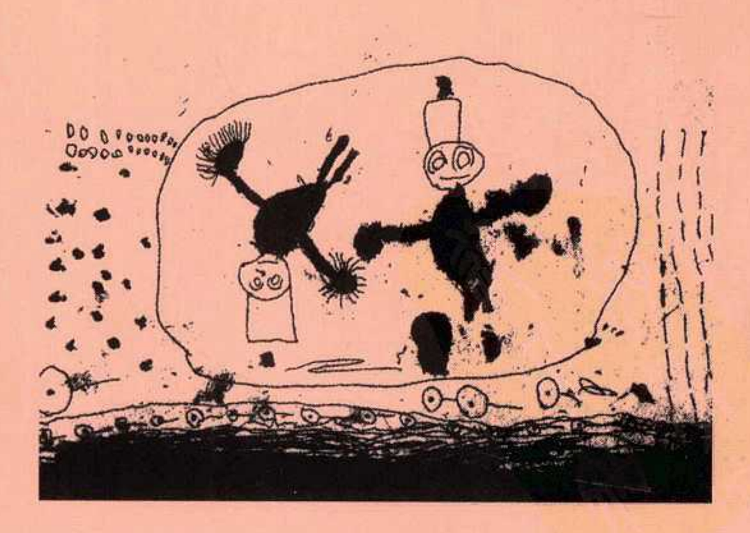
妙趣横生的通识读本

妙趣横生的心理学

UNDERSTANDING PSYCHOLOGY

[美]理查德·A·卡斯乔(Richard A.Kasschau)著 田毅松 朱凌云 译

花点时间读读心理学，很多人证明了这些付出是值得的。





中国人民大学出版社

McGraw Hill
著作权合同登记号
图字：01-2011-0928
http://www.mheducation.com

如果一个学生坚持认为自己十分害羞并在群体中每时每刻都感到难堪，那么通过学习社会心理学，了解到不同类型的群体会对其中的个体产生不同的影响，他会意识到，虽然在各种聚会上自己表现不佳，但在校报的工作小组和他的生物实验室团队中却可以轻松自如。从专业上讲，他在那些结构明确的、以任务为导向的群体中表现从容，这让他更加轻松。他并不是那种无可救药地害羞，他只是不喜欢某些群体，这一点使他不再感到孤独，并获得自信。心理学能够帮助我们清晰地认识自己和他人的行为。

或许，你的两个朋友总是乐于分享你的汽水和电影，但却一毛不拔。你曾多次借给他们钱，可他们从不归还。你知道他们有能力负担自己的那一份儿。尽管他们是你的好朋友，但你不再一次又一次地为他们埋单——这样做，你会奖励或强化一种并不希望的行为模式。这难道是你想做的吗？心理学告诉你一些方法，帮助你训练周围人的行为。

心理学还帮助你和其他人掌握一种记忆术，或是辅助记忆的方法，它能帮助你更好地保持信息。在记忆术的帮助下，你通常可以将每个项目与比较容易记忆的一串信息相关联，如图片、韵文或短语。尽管这会花费你的时间和精力，但记忆专家已证明了这些付出是值得的。

总之，心理学是对动物和人的行为与心理过程进行研究的科学。当以人类为研究对象时，心理学会涉及人的思考、感觉和行为的方方面面。其研究包括对行为的描述、解释、预测和干预。

做大家好书　传至简之道
http://www.croup.com.cn/djboos
http://www.a-okbook.com
购书热线：010-62519670，62510642
电子邮箱：djbooks@crup.com.cn

上架指导：通俗心理学、通识

ISBN　978-7-300-16462-5



定价：68.00元

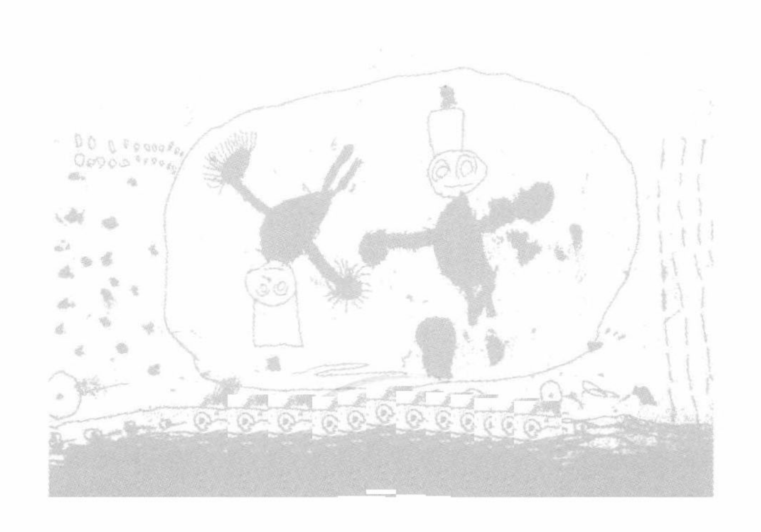
妙趣横生的通识读本

妙趣横生的心理学

UNDERSTANDING PSYCHOLOGY

理查德 · A · 卡斯乔（Richard A.Kasschau）著

田毅松　朱凌云 译



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目（CIP）数据

妙趣横生的心理学/［美］卡斯乔著；田毅松，朱凌云译．—北京：中国人民大学出版社，2012.10
（妙趣横生的通识读本）
ISBN 978-7-300-16462-5

Ⅰ.①妙… Ⅱ.①卡… ②田… ③朱… Ⅲ.①心理学-通俗读物 Ⅳ.①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 227170 号

妙趣横生的通识读本
妙趣横生的心理学
［美］理查德·A·卡斯乔（Richard A. Kasschau） 著
田毅松 朱凌云 译
Miaoquhengsheng de Xinlixue

出版发行	中国人民大学出版社		
社　址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电　话	010－62511242（总编室）		010－62511398（质管部）
	010－82501766（邮购部）		010－62514148（门市部）
	010－62515195（发行公司）		010－62515275（盗版举报）
网　址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com(人大教研网)		
经　销	新华书店		
印　刷	北京中印联印务有限公司		
规　格	160 mm×235 mm 16 开本	版　次	2012 年 10 月第 1 版
印　张	33.5 插页 1	印　次	2012 年 10 月第 1 次印刷
字　数	504 000	定　价	68.00 元

走进心理学

作者简介

理查德·A·卡斯乔博士是休斯敦大学的心理学教授，同时，他也是美国心理学协会的理事、教学心理学协会的前任主席、心理科学协会的特聘理事，以及教育测评机构中建议设立心理学高级就业考试特别工作组的前任主席。他为报纸、杂志和专业期刊撰写了大量的文章，所出版的十几本著作获得多种褒奖，其中包括国家首部全电子化的本科以上人员使用的心理学导论教材。作为一位备受赞誉的从事心理学教学工作长达42年的杰出教师，卡斯乔博士曾两次获得休斯敦大学的优秀教学奖。

高级顾问作者

罗纳德·富尔（Ronald Foore），教育学博士，布克·T·华盛顿高级中学，俄克拉何马州，塔尔萨

吉姆·马提亚（Jim Matiya），卡尔·桑德伯格高级中学，伊利诺伊州，奥兰帕克

学术顾问

玛莎·阿尔考克（Martha Alcock），博士，首都大学，俄亥俄州，哥伦布

雪莉·德卢西亚（Shirley DeLucia），教育学博士，首都大学，俄亥俄州，哥伦布

莫林·赫斯特（Maureen Hester），博士，圣名大学，加利福尼亚州，

奥克兰

朱迪丝·R·莱文（Judith R. Levine），博士，纽约州立大学法明代尔技术学院，纽约州，法明代尔

乔尔·斯特瓦根（Joel Stellwagen），博士，欣斯代尔南高中，伊利诺伊州，达里恩

教育评论者

杰里·阿格内尔（Jerry Agner），马里恩哈丁高级中学，俄亥俄州，马里恩

林恩·欧文（Lynn Erven），森林湖高级中学，伊利诺伊州，森林湖

戴尔·凯尼（Dale Kinney），罗尔斯顿高级中学，内布拉斯加州，奥马哈

帕特里克·玛蒂摩尔（Patrick Mattimore），南旧金山高级中学，加利福尼亚州，旧金山

内森·麦卡利斯特（Nathan McAlister），高地公园高级中学，堪萨斯州，托皮卡

格尔·欧（Gale Ow），洛厄尔高级中学，加利福尼亚州，旧金山

阅读指导

请把本书当做一种能够帮助你更好地了解周围世界的工具。这是非文学类的书籍的典范，它描述了真实生活中的事件、人物、思想和地点。这里为你提供一份阅读策略的菜单，它能帮助你成为更有效的阅读者。当遇到书中难以理解的文章时，请参考以下策略以获得帮助。

阅读之前
设定目标
√ 你为什么要读这本书？
√ 书中的主题与你的生活有什么关系？
√ 你怎样才能将从书中学到的知识应用于生活之中？
预习
√ 根据章标题思考本章的主题是什么。
√ 根据子标题思考后续会介绍哪些内容。
√ 快速浏览照片、表格、图片或概念图，这些信息对主题内容起到什么作用？
√ 寻找用黑体字表示的词汇，它们的定义是什么？
根据已有的知识进行思考
√ 你之前曾阅读或听说过哪些与主题中的新知识有关的内容？
√ 新的知识与你以前所了解的有何不同？
√ 你之前了解的知识对理解当前的新知识有怎样的促进作用？

阅读时
质疑
√ 文章的中心思想是什么？
√ 照片、表格、图片以及概念图对中心思想的表达起到怎样的支持作用？

续前

关联

√ 想一想你在生活中遇到的人、地点和事件，他们与书中所描述的是否类似？

√ 你能将书中的知识与生活中的其他方面关联起来吗？

预测

√ 利用你已有的知识或线索预测事件及其结果。

√ 在学到了新知识后，更改原先的预测。

图形化

√ 仔细关注书中的细节和描述的内容。

√ 创建图形，用图形表示出知识之间的关系。

在阅读时寻找线索

√ 表示比较或对比的语句

- 寻找表示比较的词语或短语，如“相似”、“就像”、“二者都是”、“共同之处”、“而且”、“也”等。
- 寻找表示对比的词语或短语，如“另一方面”、“相反”、“然而”、“不同”、“取而代之的是”、“而不是”、“但是”、“与……不同”等。

√ 表示因果的语句

- 寻找表示因果关系的词语或短语，如“因为”、“作为……结果”、“因此”、“之所以”、“由于”、“所以”、“基于这一原因”、“结果”等。

√ 表示时间顺序的语句

- 寻找诸如“之后”、“之前”、“最初”、“接下来”、“最终”、“在……期间”、“最后”、“早期”、“晚期”、“从此”、“然后”等。

阅读之后

总结

√ 描述文章的中心思想以及支持其观点的细节内容。

√ 用自己的话解释你学习到了哪些知识。

评估

√ 中心思想是什么？

√ 正文内容是否明确地支持了中心思想？

√ 你从这些材料中学到哪些新的东西？

√ 你能将新知识应用于其他学科或家庭中吗？

√ 为了获得更多的信息，你还使用哪些资源？

如何像心理学家一样思考

为什么学习心理学?

许多人在开始学习心理学之前，头脑中还未对所研究的问题形成明确的界定或理解。他们只知道科学家在实验室中让老鼠走迷宫，或认为心理学就是要解决人们情绪上的一些困扰。其实，这些只是心理学研究中的一小部分，心理学更广泛的目的在于揭示我们行为的机制以及人与人之间的各种关系。

你期望学到什么

在开始学习心理学之前，你会发现这与你所学的其他课程有很大区别，因为心理学是社会科学与自然科学相结合的一门学科，它既涉及历史、经济等人文的方面，也关系到生物和化学的一些过程。从社会科学的角度来看，心理学探讨了社会对个体行为及群体关系所产生的影响。从自然科学的角度看，心理学需要探索人类行为的生物学解释。通过研究本门课程的内容，了解自己的生活以及周围人的生活，你将获得比社会学和生物学更广泛的关于人类行为的知识。

心理学家如何思考问题?

在学习心理学的过程中，你能学会如何像科学家一样思考。科学家始终在质疑自己的假设并寻求已有之外的各种事实证据与结论。

科学家，包括心理学家，将科学方法作为解决问题的工具。这种方法提倡开放的思想、积极的求知欲以及合理的评价，从而使他们能够更加严谨而批判地看待问题。科学方法还能使你的思维更加敏锐，在将各种原理应用于日常的人或事等问题上保持客观的态度。

科学的方法

科学的方法包括五个环节，通过这些环节科学家将理论与他们的研究

相结合，并将实证或实际获得的数据与我们通常的看法进行比较。使用科学方法，能使你像心理学家一样思考问题。

科学方法

1. 提出问题或明确研究问题
   - 养成对已有断言进行质疑的习惯，凡事都要讲求事实证据。
   - 思考并对已有的信息提出疑问；不要不假思索地接受或拒绝某一观点。
2. 形成假设
   - 请记住，研究的目标不是要证明或证伪某一假设，而是确认或无法确认某一假设。
3. 验证假设并收集数据
   - 根据研究假设作出对结果的预测。
   - 通过实验或观察的方法来验证这些预测。
4. 分析测验的结果
   - 研究"数据"是怎样获得的？——所收集的信息是否足够？研究的过程是否完备？
   - 不要在意别人对此作出的结论；用证据说话——任何观点都应基于目前的事实和推理过程。
5. 作出结论
   - 根据检验的结果修改你的假设。

研究、项目与问题解决

在心理学课程中，你还需要通过个人的研究或小组合作解决一些问题——既可能是本书中所设定的心理学项目，也可能是任课教师布置的其他任务。问题解决涉及一系列的过程，包括分析问题、分解问题以及设定目标等。以下是问题解决的基本步骤：

界定研究问题。

利用头脑风暴的方式集思广益，提出各种可能的解决策略。

评估上述各种问题的解决策略。

选择并实施最优策略。

经过一段时间后，回顾这一策略是否成功。

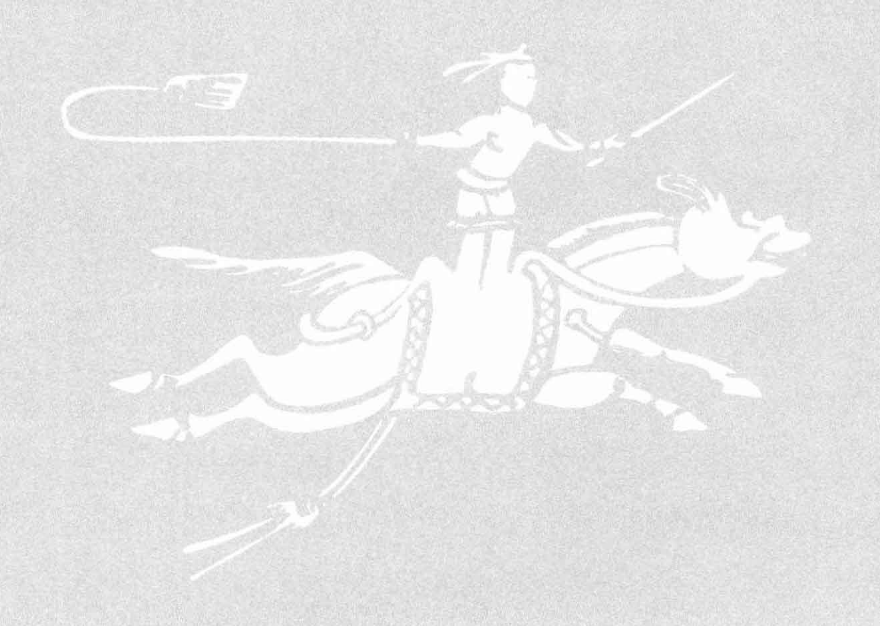
在开始实施任何项目之前，你需要设定自己的目标——你希望解决什么、如何解决以及何时完成。只有将问题中的各个部分逐一解决，从而实现中间目标，才能实现最终目标。根据中间目标的实施制定时间表，能使你按预定进度完成研究项目。在开展研究的过程中，随时根据进度要求、准确性要求以及能否达到最终目标的要求进行监控和评价。问一问自己：一切都在按计划进行吗？是否需要做出一些调整？



目录 Contents

第一章

企业江湖



刺激。

3. 通过满足他的各种需要以及增加他与社会的接触，来扩大他的认识范围。

4. 通过模仿和练习必要的简单法则来指导他使用语言。

5. 在一段时期内，以与他生理需要相关的东西作为对象，指导他学习最简单的心理运算，在这之后，引导他利用这些心理运算达到教学的目标（Itard，1894）。

伊塔尔通过上述方法帮助维克多恢复其作为人的正常生活。在格林女士的帮助下，经过不懈的努力，伊塔尔成功了。维克多学会了集中注意力、穿上衣服并保持洁净、用手吃饭、玩简单的游戏、服从一些命令，甚至还能阅读并理解一些简单的词语。然而，无论怎样努力，维克多始终没有学会说话。有时，他能表现出一些情感的迹象，但通常，特别是在有外界压力的情况下，他的行为总是十分古怪、难以捉摸并带有暴力倾向。维克多学会了简单的辨认，但当被辨认的事物比较复杂时，他就会做出破坏性的举动，撕咬自己的衣服、床单甚至椅套。在对维克多进行了长达五年的研究之后，伊塔尔放弃了曾经定下的目标。维克多的生长背景以及他“青春期的激烈反应”是无法克制的。维克多与格林女士一起生活到1828年，直到他40岁时去世。

思考题

批判性思维：你认为伊塔尔的实验有价值吗？为什么？

心理学探索　网络成瘾

已经凌晨4点了，史蒂夫正全神贯注地盯着电脑屏幕，他时而将自己幻想成一名残忍的黑帮老大，操控着险象环生的世界，时而又将自己虚构成一名罪恶的巫师或其他异形生命体。

史蒂夫是一名大学生，他正在玩一个通过给他人发送在线消息来参与的虚拟网络游戏。他发现，只要连续打几个小时的在线游戏，他就会在课堂上打瞌睡，并总是忘记完成作业，他已患上了“网络成瘾症”。

——from the *APA Monitor*

从心理学家的视角看，史蒂夫的行为表现是很复杂的。他从午夜到清

晨一直坐在电脑前面，忽视了自己的很多身心需要，如睡眠和饥饿。他专注于这种行为是出于认知或个人的一些难以察觉的心理原因。例如，史蒂夫玩在线游戏是为了通过智力挑战战胜他人，或者是出于情感方面的因素——为了逃避学业的压力。总之，有很多潜意识的、情感的和行为方面的原因。那么，互联网是否会强化他的这种行为？这种使用互联网的方式是否反映了他自我认知的欠缺？学习心理学可以帮助你更好地了解自己的行为，了解心理学家是如何研究人类和动物的行为的，以及在提高生活质量方面提供实践指导。

心理学能够帮助我们清晰地认识行为。例如，如果一个学生坚持认为自己十分害羞并在群体中无时无刻不感到难堪，之后，他通过学习社会心理学就会发现，不同类型的群体会对其中的个体产生不同的影响。经过思考之后，他会意识到，虽然在各种聚会上他表现不佳，但在校报的工作小组和他所在的生物实验室的团队中，他却可以轻松自如。从专业上讲，他在那些结构明确的、以任务为导向的群体中要比在非结构化的社会群体中表现得更加从容。意识到自己只是在某些群体中感觉不适会让他更加轻松。他的害羞并没有到那种无可救药的地步，他只是不喜欢非结构化的社会群体，这样的认知使他不会感觉孤独，这种体验可以帮助他获得自信。

第 2 章　婴儿与儿童

第 1 节　生理、知觉和语言的发展

心理学探索　婴儿能看到什么？

在产房里，儿子躺在我的膝盖上，他刚刚出生一分钟，用他那大大的眼睛一眨都不眨地注视着我。他表情严肃，看起来是如此专心致志，仿佛在沉思。这个刚刚呱呱坠地的小生命在思考什么呢？或许他是在好奇那些围在他身边的“巨人”都是谁，特别是那两个傻笑着一遍又一遍地数着他的手指和脚趾的人。或许他的头还在因为从子宫中出来时经过了过于狭窄的通道而有些疼痛。又或许他在问自己：“嘿！谁把灯打开了？”很难想象新生儿眼中的世界是什么样，但是近几年，研究者推断出很多关于婴儿的感觉、记忆、偏好和需要方面的信息。当然，这些信息对于父母来说不仅仅有学术的价值。

——from *Parent* magazine，Paula Spencer，1999

你还记得当你还是个婴儿的时候发生的事情吗？当你只有两英尺高的时候，你可能正在蹒跚学步。过了一到两年，你可能整天专注于玩耍之中。当时生活中的大多数事情可能已经被你遗忘很久了，但你在童年期会有很迅速的变化，你所学到的东西比以后任何时候都要多。

下文将涉及很多**发展心理学**（developmental psychology）的知识，即关于生命周期中个体的生理、社会性、情感、道德和智力在一系列相关阶段的发展情况。

遗传与环境

发展心理学家主要研究以下问题：发展连续性与发展的阶段性，稳定

性与可变性，遗传与环境。心理学家对遗传与环境的疑问在于：人的发展在多大程度上取决于遗传，又在多大程度上是通过后天学习获得的？有些心理学家认为，我们的大多数行为是由基因或遗传所决定的，其他人则认为行为是经验和学习的结果。对生物因素和环境因素分别进行考察是比较困难的，因为行为的发展通常是遗传与环境交互作用的结果。

新生儿

人的发展早在出生之前就开始了，充满期待的准妈妈在怀孕的最后阶段会感觉到肚子里胎儿的强烈运动和踢腿动作，甚至是打嗝。胎儿吮吸拇指是很常见的现象，即使它从未吮吸过母亲的乳头或奶嘴。

新生儿的能力

新生儿刚一出生就拥有视、听、嗅以及对环境作出反应的能力，这有助于他们适应这个陌生的世界。心理学家发现，这个世界会对婴儿的适应和生存能力提出很多新的惊人的要求。他们从一个完全受到保护的环境，来到一个需要应对光线、声音以及过高或过低温度的世界。新生儿具有一些来自遗传的、无意识的以及协调一致的动作模式，这就是反射，通过适当的刺激就能引发。许多婴儿（但不是全部）具有上述各种与生俱来的反射。如**抓握反射**（grasping reflex）是触碰婴儿的手掌后婴儿作出的反应，他的手能够紧紧抓住如手指之类的物体，并随着物体的抬高而被提起。

另一个非常重要的反射是**觅食反射**（rooting reflex），如果触碰了一个处于清醒状态的新生儿嘴部周围的任意部位，他会将头和嘴转向触碰源。这样，当婴儿的面颊触碰到母亲的乳房时，他会自动地寻找乳头，并努力地吸吮，这也是婴儿具有的复杂反射之一。吸吮、呼吸以及轻而易举地在一秒钟之内吞咽乳汁两次，都是新生儿与生俱来的能力。

更多的信息　反　射

婴儿期的**觅食反射**和**吸吮反射**会逐渐地减退。对那些刚出生就有**抓握反射**的婴儿来说，这种现象会在6个月之内消失。**莫罗反射**（Moro reflex）或**惊跳反射**（startle reflex）比较罕见。婴儿平躺时，当受到来自其头部上方且在其视线之外的巨响的惊吓时，他会将双臂伸展到与身体成直角的角度并向上抓握，同时将脚向外伸。

请思考以下情况：如果有人用指甲挠你的脚心，你会有什么反应？你的脚趾会自然弯曲，你会将脚向后缩。但婴儿在出生满一年之前，则会做出相反的举动——他们的脚趾向外伸，用脚压住刺激他们的物体，这称为**巴宾斯基反射**（Babinski reflex）。儿科医生将这种在出生一年之内从婴儿反射模式到成人反射模式的变化作为判断婴儿神经系统是否正常发展的依据。

对于这些既不会说话又无法回答心理学家的各种疑问的新生婴儿，我们应该如何测试他们所具有的各种能力呢？针对这一问题，一种合理的解决办法是充分考察婴儿的外在行为。他们能够吸吮、转头、盯着某一物体看、哭闹、微笑以及做出惊讶或害怕的表情。婴儿吸吮的力度、眼睛转动的模式以及高兴或烦恼的表情都与他们所受到的各种外界刺激密切相关。通过用不同的方式对他们施加刺激后考察他们的这些行为，我们能够推断出婴儿是如何感知外部世界的。

☞你知道吗?

婴儿猝死综合征

已有现象表明，有的婴儿会在熟睡中安静而神秘地死亡。内科医生将其称为婴儿猝死综合征（SIDS）。这种病症在婴儿出生一年之内要比其他致死原因更容易夺去小生命。我们还无法确切知道 SIDS 是如何发生的。一种观点认为，这是由于婴儿的中枢神经系统无法掌握将反射变为一种主动行为所导致的，即婴儿不能保持呼吸通道的畅通。目前还没有可行的办法来预防或避免 SIDS。最近的一些研究表明，当婴儿侧躺或趴着睡而不是平躺时，SIDS 的发生率会有所降低。

生理发展

婴儿刚刚出生时一般重 7.3 磅，有些在 1 岁左右时能够达到 20 磅或 25 磅。出生后，95%的婴儿重 5.5～10 磅，身长 18～22 英寸。经过 2 年的时间，婴儿从只会抓握反射、觅食反射和搜寻反射逐渐发展为会走、会说、会自己进食的幼儿，这一转变是自然成熟与后天学习共同的结果。

成熟

婴儿在某种程度上就像一棵小树，在固有规律的支配下茁壮成长。他在3个月左右时能够抬头，在4个月时学会了微笑，在5～6个月时就能用手去抓握物体。婴儿在8～10个月能够爬行，这时，他可以使身体直立起来，但如果走路的话可能会摔倒。再过3～4周后，他能够行走了，最初是尝试性的，逐渐会获得平衡感。

心理学家将这种按照内在规律发展的过程称为**成熟**（maturation）。成熟与学习或经验的获得同等重要，特别是在刚出生的头几年里（学习是由经验导致的相对稳定的行为变化）。除非一个婴儿长时间地缺乏营养供给，或被严格地限制其行动，或被剥夺了与他人和外界接触的机会，否则，他几乎总会按照这样一种固有的规律发展。单就成长的效率来说，父母应该在婴儿达到了成熟的准备阶段时，再要求他们掌握新的技能，这段等待的时间是值得的，因为再多的训练也无法在婴儿还未具备相应的生理准备之前就让他学会走路或说话。

就走路这一技能来说，发展的过程是显而易见的。婴儿最初是缺乏走路所需要的身体控制能力的。不过，在出生一年后，与肌肉相连接的神经已经发育得比较充分，此时他们才做好了走路的准备。

通过统计数千名婴儿最早坐立、爬行和尝试迈步的年龄的数据，心理学家已经能够绘制出一幅婴儿成熟的大致时间表（见图2—1）。这一发展的预览表能够帮助医生或其他专业人士筛查出婴儿发展过程中的问题或异常现象。如果一个孩子到了2岁半还不会说话，医生会建议对他进行一些测试以确定是否存在异常情况。

然而，也会出现一些个别的情况，因为每个个体的内在成熟阶段都有其独特的特点。一般情况下，孩子在12～13个月时开始走路，但有些孩子在9个月时就学会了，还有一些孩子则要推迟到第18个月时才能走路。每个孩子都有自己的气质特点，有些从出生起就十分活泼好动，有些则比较安静；有些总喜欢与人亲近，有些则比较木讷；有些经常哭闹，有些则几乎不会哭泣。尽管没有哪两个孩子会一模一样，也没有哪两个孩子会按照完全相同的时间表成长，但大多数孩子所经历的成长阶段是相同的。识别发展模式中的相似性与差异性是发展心理学家所面临的挑战。

尽管不同的婴儿在动作发展的关键点上会有一定的年龄差异，但所有的婴儿习得各种动作的顺序是一致的。本图展示了动作发展关键点出现的平均年龄。**你希望婴儿多大时能够开始站立？多大时开始行走？**

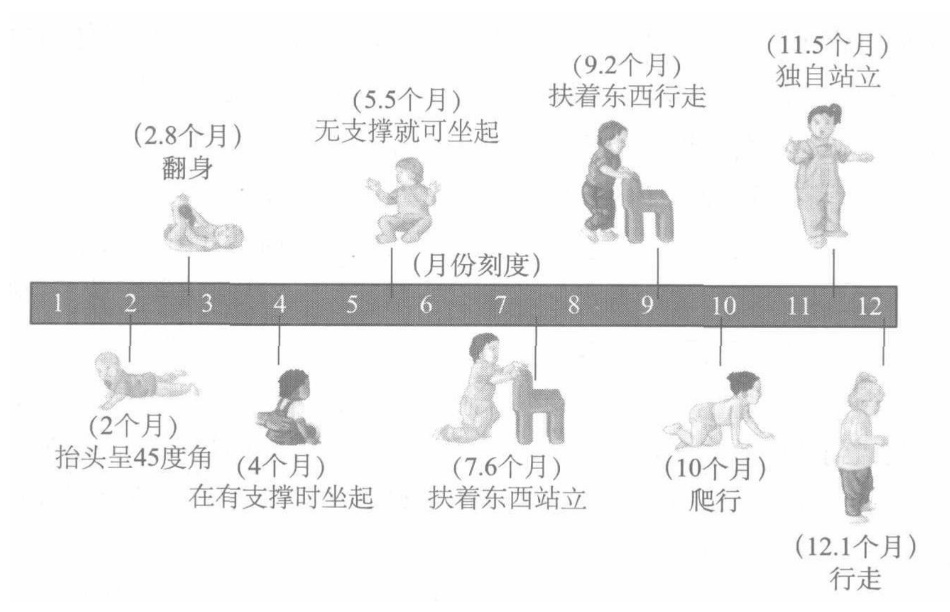


图 2—1　身体与动作的发展

知觉的发展

除了抓握和吸吮这些动作外，新生儿还会不断地观察自己的身体和周围的世界。他们具有比较成熟的知觉技能。罗伯特·范茨（Robert Fantz，1961）通过向一些婴儿展示不同的面孔发现，他们更喜欢看人类的面孔和有图案的材料。他们通过与父母的接触也能得到很多收获（Eliot，2000）。

有两位研究者（Gibson & Walk，1960）设计了视崖实验以确定婴儿是否具有深度知觉。视崖是一个平台，其中一部分具有棋盘的图案，另一部分有一层玻璃板，在玻璃板下方几英尺的地方也是棋盘的图案。这种布局造成了像悬崖一样陡然下降的错觉。然而，很小的婴儿看起来并不害怕，而大一点的、有了爬行经验的婴儿（6 个月以上）则不愿爬过去，因为大一点的孩子在对世界的探索中已经明确意识到陡坡是很危险的。此外，研究者还发现，即使很小的婴儿愿意在视崖上爬行，也会出现心率的

变化。这意味着新生儿天生具有某些知觉能力。

语言的发展

语言和思维是相互依存的，这两种能力都涉及对符号的使用。人类具有思考、谈论眼前并未出现的事物和并不真实的观点的能力。在婴儿能够开口说话之前，他已经开始思考和自我表达了。语言的习得又进一步促进了智力的发展（Piaget，1926）。我们通过对动物的研究了解了大量关于语言习得的机制。

动物如何使用语言？

心理学家认为黑猩猩至少具有相当于2岁孩子的智力水平，因为像2岁大的孩子那样，它们会寻找不见了的玩具或食物。它们能表达出所想要的玩具或食物，那么我们能否教会它们"说"出来呢？艾伦·加德纳（Allen Gardner）和比阿特丽斯·加德纳夫妇（Beatrice Gardner）在家里抚养了一只名为华秀的黑猩猩幼崽，从华秀能够灵活使用双手后，他们就开始教它使用聋人的手语。在华秀3岁半的时候，它至少掌握了87个用手势表达的词语，如食物、狗、牙刷等。到了5岁，它学会了160多个手语。

还有一些黑猩猩用其他方式学习了对话，它们用连接在电脑上的特制打字机进行练习。其中一只名叫Panzee的黑猩猩使用一种带有符号的特制的计算机键盘与人类进行交流。

黑猩猩只能应用人类语言的某些方面，它们将词语作为符号，但无法使用语法规则。人类的大脑具有将符号以新的方式组合在一起以产生新的意义的能力，这种能力是极为高级的。符号的组合规则称为语法。语法规则使句子"犀牛向那个男孩发起了攻击"和"那个男孩受到了犀牛的攻击"具有相同的意思。正是这种使用语法规则的能力使我们能够超越黑猩猩那种更为简单的语言。

儿童如何习得语言？

一些心理学家认为语言是由行为所强化的，其他心理学家则认为语言能力是与生俱来的。有些心理学家认为语言学习有一个关键期或最佳时期。例如，鸟类在其生命中较早的敏感期比较容易学会鸣叫，人类的早期阶段也有这样一个敏感期，此时语言的习得比较容易。

华秀的例子表明，语言学习要经过几个阶段。最初，个体需要学习符号——用手或是用嘴都可以，前提是他必须了解符号所代表的意义，才能学习语法。每个孩子都要根据自己的学习速度经过这些阶段。在出生的头一年，正常的婴儿都会发出一些声音。随着哭泣的减少，他们开始发出喔啊声，逐渐进入牙牙学语的阶段，包括了人类可以发出的各种声音，如汉语中的元音、非洲语中的吸气音、德语中的卷舌音 r，以及英语中的 o。

表 2—1　　　　语言的发展

年龄	语言能力	例子
1 岁	婴儿开始发出咿呀声并逐渐增多，到了满 1 岁时，能掌握发音，并说出第一个词。	爸爸 妈妈
2 岁	婴儿能够说出不少词，如双词句；提问时，他们会用升调来说陈述句；不同意时，他们会把否定词和名词放在一起。	球球没了。 还要球球。 珍妮走了？ 没有球球。
3 岁	儿童习得更多的语法知识，能说一些比较恰当的句子，会使用简单的陈述句，会使用正确的否定句；词汇量平均为 5 000 个词。	我吃饭。 我在吃饭。 不要走。
4 岁	儿童会使用更多的语法规则和将来时态，能按成人的方式提出问题，词汇量平均为 9 000 个词。	珍妮要去吗？ 我不能去。 珍妮为什么哭？
5 岁	儿童会使用更为复杂的从句，在一个句子中表达两个以上的观点，会出现名词和动词不一致的问题。	你说的我明白。

在 2～5 岁之间，儿童每天平均学习 10 个词——在非睡眠时间，几乎每 1 小时就学会 1 个词。**年轻的父母希望在什么时候听到孩子说出第一个词？**

1 岁后期，一连串的咿呀声更像儿童所听到的语言——法国的儿童发出法语的咿呀声，韩国的儿童发出韩语的咿呀声。儿童开始模仿他们的父母或兄弟姐妹的语言，只要发出了类似某词语的发音的声音后，就会得到表扬。通过这种方式，儿童开始习得母语，当然，他们也能轻而易举地学习其他语言。

把声音作为符号，这一跳跃常常发生在儿童 2 岁的时候。最初尝试说

出的词比较含糊，发出的声音也是不完整的。如 ball 这个词听起来像 ba，而 cookie 听起来像 doo-da。第一个有实际意义的词往往是婴儿能够看见或摸到的东西，这些词是一种标签或命令（如“狗”、“饼干”）。

到了儿童 2 岁的时候，他们拥有 500～1 500 的词汇量。在快到 2 岁时，他们开始将单个的字连成双字的短语，从而更加清晰地表达自己的想法。从大约 1 岁半到 5 岁这一阶段，孩子的词汇量每天能够增加 5～10 个（Carey，1978）。

2 岁儿童的语法和成人的大不一样，他们使用的是**电报句**（telegraphic speech），如：“我的苹果哪里？”“爸爸摔倒。”他们会遗漏一些词或使用错误的动词时态，但仍然能向别人传达信息。正像心理学家所发现的那样，2 岁的儿童已经能理解特定的语法规则了（Brown，1973），他们所使用语言的语序与成人的语序是一样的。实际上，有时他们一直会这么做，即在任何时候都坚持使用这种语法规则。比如，英语动词生成过去式的通常规则是在词尾加 ed，但有很多动词的变化是不规则的，像 go/went。孩子最初能模仿出正确的动词变化，如“Daddy went yesterday”，可一旦发现了这种生成过去式的规则后，他们会用“Daddy goed yesterday”代替原来正确的说法。Goed 是一个积极的错误，因为它体现了儿童对规则的应用。当正确的形式出现后，儿童会经历从以偏概全的模仿到按规则表达语言的转变。到了 4 岁或 5 岁，儿童已经掌握了数千的词汇量，他们使用词语的能力会随着思考和理解周围世界的能力的提高而不断提高。

案例研究——为时已晚：吉尼的故事

研究时间： 1981 年

研究简介： 1970 年，加利福尼亚州发生了一件非同寻常且不幸的事情，一名 13 岁的女孩从出生后就一直被锁在房间里，过着与世隔绝的生活。她的父母用马具将她锁在一个便盆椅上，只有手和脚能稍微地活动一下。到了晚上，吉尼被包裹在紧身衣之中，放在钢丝笼子里。她的父母从不与她有任何方式的交流，也不允许她的弟弟妹妹和她说话。

吉尼在社会服务机构和警察的共同努力下被解救了。此时，她已无法

对肠道和膀胱进行控制，也不能咀嚼硬的食物。长时间的坐姿使她的身形受到严重破坏，而且她不会说话，也听不懂别人说的话。这时，使吉尼的身体恢复健康是最重要的事情，之后才能考虑邀请心理学家对她的心理和情绪状态进行评估，同时开始教她如何与人交流、沟通。

研究假设：吉尼不幸的遭遇为心理学家提供了一些线索，用来判断是否在任何时期学习语言都是可以的，或者人类对语言和交流技能的学习是否只存在于某一个特定的发展时期。语言的功能要追溯到大脑的左半球，但仍未确定的是，在童年早期是否存在轻松学习语言的最佳时期。

研究方法：住进医院后，可以用“一个可怜的、畸形的、大小便失禁的、未社会化的，以及严重营养不良的生物”来形容吉尼（Pines，1981）。研究者对她进行了很多测试以考察她的社会性成熟水平和文化程度，结果是其整体心理发展水平相当于1岁的儿童。随着时间的推移，吉尼学会了辨认她名字的写法，7个月后她开始能说出一些短语，如“停下来”和“再也不”这种类似刚学走路的儿童所说的词或短语。她从使用单词句逐渐发展到使用双词句。不过，与很小的孩子相比，对于相同的语言技能的掌握，吉尼的进展仍然很缓慢。

研究结果：吉尼在语言方面所取得的进展是有限的。过了7年之后，她的语言水平与2～3岁的正常儿童基本一样。当她24岁时，她只具有5岁儿童的语言水平。即使学习了大量的语言，她还是不能完全理解语法规则或代词的使用方法，也不能控制声音的音调。或许吉尼学习语言的最佳时期已经过去了，因此她的大脑只能以简单的方式理解语言。此外，她在之前13年中所受到的生理的、情感的以及精神的虐待必然对她的整体发展起到了致命的影响。

思考题

1. 当吉尼被人发现时，为什么她不能清楚地说话或理解语言？

2. 请描述吉尼学习使用语言的能力。吉尼在语言习得方面取得多大进展？请解释。

3. 批判性思考：本案例中关于学习语言最佳机会的讨论，你能从中得出什么结论？这一结果已有定论了吗？为什么？

第 2 节　认知与情感的发展

心理学探索　她在想什么?

在我女儿 2 岁零 4 个月时，她听到楼上浴室里有水流声，此时她正和我在花园里，于是她对我说："一定是爸爸在楼上。"到了 2 岁零 5 个月时，她送叔叔走向他的汽车，并看着叔叔把车开走，她回到房里，一直走到客厅——她之前曾在那里发过呆，她说："我想看看叔叔是不是已经走了。"她仔细地看了看客厅后说："是的，他已经走了。"

——from *Plays, Dreams and Imitation in Childhood* by Jean Piaget, 1962

心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget，1896—1980）记录了他的女儿思考能力的发展历程。从皮亚杰所描述的上述故事可以看出，儿童与成人在很多方面的思维方式是不同的。儿童会有许多他们自己关于世界变化的假设。

认知的发展

如果你有个小弟弟或小妹妹，你一定会记得你的父母曾多次坚持让你和你的朋友陪他/她一起玩耍。无论你向 4 岁的小弟弟或小妹妹解释多少次捉迷藏的玩法，可他/她总是把游戏搞砸。为什么他/她总是不知道他/她必须保持安静，否则很快就会被发现?这是由瑞士心理学家皮亚杰提出后，研究了 60 多年的问题。根据他的观点，智力或认知的能力是随着儿童的成长而逐渐发展的。那些最充满好奇心的 4 岁儿童无法理解的问题，7 岁的孩子可以轻易地掌握。如何解释这种在 4～7 岁之间所发生的戏剧性变化?

皮亚杰在数年的研究中都在观察、追问并与婴儿和年幼的孩子一起做游戏——这其中也包括他自己的孩子。他得出的结论是，低龄孩子的思维方式与大一点的孩子和成人的思维方式有很大的差异，他们的逻辑推理是不同的。一个 7 岁的孩子已经能够回答"是谁先出生的，是我还是我妈妈?"之类的问题，但 4 岁的孩子却不能（Chukovsky，1963）。智力的发展既包括

量的变化（信息量的增多），也包括质的改变（思维方式的不同）。

更多的信息	幻想中的玩伴

幻想中的玩伴并不是什么新鲜事——孩子都会有。就幻想中的玩伴对于孩子发展有什么样的意义这一问题，杰罗姆博士和多萝西·辛格博士对一组 3 岁和 4 岁的儿童进行了研究，他们发现拥有幻想中玩伴的孩子与没有幻想中玩伴的孩子存在一系列的不同。例如：

√ 有幻想中玩伴的孩子比其他的孩子更不具有攻击性且更具合作性。

√ 他们很少惹人烦恼而且与同龄人相比拥有更为丰富的语言。

√ 与同龄人相比，他们很少看电视。

√ 他们更容易集中注意力。

√ 被研究的孩子超过一半都有幻想中的玩伴。

最重要的是，幻想中的玩伴似乎能填补孩子生活中的空虚，对于家庭的第一个孩子或独生子女来说尤为重要。幻想中的玩伴是孩子适应环境的机制，能帮助他们度过生活中烦恼的时光。

认知是如何发展的

对世界的认知主要指构建认知**图式**（schemas），也可以说是形成关于世界的心理表征。我们每一个人都在构建认知图式，并在需要的时候应用或改变图式。我们通过使用其中一个预先存在的图式来试图理解一个新的或完全不同的客体或概念。在**同化**（assimilation）的过程中，我们将新知识融合到原有的图式之中。在**顺应**（accommodation）的过程中，我们改变原有图式以适应新知识的特点。

例如，如果婴儿遇到一块新的积木，而这个积木能够与图式中他之前所见过的事物相融合，那么他会将新的积木直接补充到堆积木的图式中。因为他以前曾堆过积木，所以他可以轻易地将新积木同化到原有的图式中。如果他又遇到了一个打开的盒子，他可能会先尝试着将这个盒子同化到堆积木的图式中，但是当他发现只能把积木放到盒子中后，他就必须改变堆积木的图式以适应新的事物。

同化和顺应是相互依存的，二者共同促进了认知的发展。当新的事物无法适应现有图式时，就必须构建更新、更广阔的图式，此时儿童就会以

新的方式来理解事物。

客体永久性 婴儿只能理解眼前存在的事物，如他看到的玩具、他的手所获得的感觉以及嘴里能体会到的味道都是他可以认知的对象。他还无法进行幻想、想象、思考、记忆甚至遗忘。当把玩具藏起来，让他看不到时，他只会认为这个东西已经不存在了，而不会去寻找玩具，相反，他只会去抓那些能够看见的玩具来玩或开始哇哇大哭。不过，到了7～12个月，这种情况就会发生改变。如果你当着一个孩子的面把玩具藏到毛毯下，他会到毯子下面去寻找。但是，当你改变招数，把玩具放到自己的身后，他还会继续在毯子下面找——即使他看到了你所做的一切。

12～18个月大的孩子就不会这么轻易地被你戏弄了，这一年龄段的孩子会紧密地注视着玩具，到你最后藏的位置去寻找。假设你先拿走玩具，把它放到毯子下面，再藏在手里，或把它拿到身后，一个12个月大的孩子发现毯子下面没有时，他会显得很惊讶并继续在那里寻找。而一个18～24个月大的孩子会认为是你把玩具藏起来了，他会绕到你身后去寻找，因为他知道玩具一定还在某个地方（Ginsburg & Opper，1969）。

这是认知发展的巨大进步，儿童要经历这样一个阶段的变化，即从认为自己的行为创造了世界发展为认识到别人和周围的事物是独立于他的行为的。皮亚杰将这一概念称为**客体永久性**（object permanence）。具体的描述为：即使看不到或触摸不到物体，其仍然存在。这一概念的出现预示着个体发展的第二年头将取得的巨大进步。

表象思维 客体永久性概念的获得意味着一个孩子开始具有皮亚杰所说的**表象思维**（representational thought）。儿童的认知能力不再只局限于他们所做出的行为。现在，儿童能够在头脑中想象（或表征）事物。皮亚杰的女儿在14个月大的时候就验证了这一点。当她去别人家做客时，碰巧看到一个孩子在大发脾气，她自己从来没有过如此的举动。但到了第二天，她也这么做了——尖叫、不断摇晃婴儿护栏并像其他孩子那样跺脚。她在头脑中形成了非常清晰的关于发脾气的印象，因而在后一天做出了十分逼真的模仿（Ginsburg & Opper，1969）。对于皮亚杰来说，这意味着他的女儿在使用符号了，不久之后她就能学习使用更加复杂的符号系统——语言。

守恒原则 从婴儿期进入幼儿期，孩子就会具有更加复杂的认知能

力。5～7 岁的大部分孩子开始理解皮亚杰所说的**守恒**（conservation），这是指事物的数量不会因其外在排列形式的改变而发生变化的原则。例如，如果有两个高度和粗细都相同的广口瓶，里面装满了水，将其中一瓶水倒入另一个更细、更高的瓶子中，5 岁以下的孩子会认为高瓶子中的水要比矮瓶子中的水多。如果再将水倒回原来那个矮瓶子以证明水的数量没有变化，这个孩子仍然会坚持认为高瓶子中的水多。因为 5 岁以下的孩子无法同时考虑两个维度（高度与粗细），也就是说，他们无法理解高矮的变化能够弥补粗细的改变（见表 2—2）。发生这种现象是由儿童的**自我中心**（egocentric）所造成的。自我中心的思维方式指的是孩子从他们自己的立场来看待和认识世界，而且很难理解他人的视角和观点。到了 7 岁，这个孩子就会说，高瓶子与矮瓶子中的水一样多。

表 2—2　　对守恒实验任务的考察

守恒类型	第一次呈现	第二次呈现	询问儿童的问题
长度	儿童认同两根棍子一样长。	将其中一根移向儿童。	哪根棍子更长？ 处于前守恒水平的儿童会认为其中有一根要长一些。 已有守恒概念的儿童会认为它们的长度相同。
物质量	儿童承认两个球是由相同数量的黏土构成的。	将其中一个黏土球碾平。	这两个物体包含了相同多的黏土吗？ 处于前守恒水平的儿童会认为长一点的那个所包含的黏土多。 已有守恒概念的儿童会认为两个包含的黏土量是一样的。

心理学人物档案

让·皮亚杰（1896—1980）

儿童不是通过被动地接受道理和正确的行为规则来不断接近成人的看法的，而是通过自己的努力和个体经验来获得知识的。同理，社会对新生代的期望不仅仅是对原有知识的复制，而是要不断地丰富与更新。

让·皮亚杰出生于瑞士，他毕生都致力于寻求“人类的知识是如何发展的”这一问题的答案。他通过对自己的三个孩子和其他数千名孩子的研究来回答这一问题。皮亚杰用了大量时间来观察孩子们的玩耍并和他们一起玩。他为孩子们讲故事，也倾听

孩子们的故事，询问他们为什么事物会像它们现在的这个样子。他设计了很多问题让孩子们解决，并了解他们想象中的世界。

皮亚杰的研究揭示了什么呢？他发现知识会随着孩子们的成长而不断丰富，他们的逻辑思维一直在发展，但不同年龄的孩子具有不同的思维方式。心理学家认为皮亚杰的研究发现具有革命性和洞察力，因为其理论挑战了行为主义学者关于环境决定行为的观点。皮亚杰强调了儿童自身在获得知识过程中的积极作用。正是由于这些贡献，他被认为是20世纪最伟大的儿童心理学家。

皮亚杰的认知发展阶段理论 皮亚杰描述了儿童发展认知过程中所出现的四个阶段（见表2—3）。在感知运动阶段，婴儿使用的图式最初来自他们的身体和感觉。当他们开始能够使用心理映象或符号来认识事物时，就进入了前运算阶段。到了第三个阶段，即具体运算阶段，儿童能够使用逻辑图式，但他们的思考仅限于具体的对象或问题。在形式运算阶段，个体能够解决抽象的问题。根据皮亚杰的观点，个体所经历的这些阶段的发展，既要依赖他们神经系统的成熟，也要基于他们所获得的各种经验。每个人在这些阶段的发展顺序是相同的，但发展的速度并不一致。

表2—3　　皮亚杰的认知发展阶段理论

发展阶段	大约的年龄	一般特征
感知运动阶段	0～2岁	其行为主要是对感官刺激所产生的简单的运动反应；还不具有客体永久性概念。
前运算阶段	2～7岁	运算（可逆的心理过程）方面比较缺乏；表现出自我中心的思维方式；缺乏守恒概念；能使用符号（如词语或心理映象）解决简单的问题或谈论未在眼前呈现的东西。
具体运算阶段	7～11岁	开始理解守恒概念；但在抽象概念的理解上还存在困难；分类的能力在逐步提高；最终掌握守恒概念。
形式运算阶段	11岁之后	能理解抽象的概念和设想的情况；能进行逻辑和演绎推理。

皮亚杰强调了儿童在获得知识过程中的积极角色。他还认为，要重视儿童在不同发展阶段其思维方式所存在的差异。**在皮亚杰的认知发展阶段理论中，哪一个阶段的儿童不具有守恒概念？**

情感的发展

当儿童肢体活动、思考和表达的能力不断发展时，他们的情感也在发展。他们开始对某些人产生依恋，并开始在意自己的所思所感。

动物实验

研究者通过对小鸟和小猴子的观察发现，生命早期会存在形成依恋准备状态的一段由成熟性水平所决定的时期。如果这段时期太早或太晚，依恋心理就无法形成，但依恋本身是通过学习获得的。如果孩子无法建立起依恋或形成对其他事物的依恋，那么结果是他会以不同的方式发展。

印记 康拉德·劳伦兹（Konrad Lorenz，1903—1989）是动物行为研究领域的先驱，他发现小鹅通过快速的学习就对母亲形成持久的依恋情感，这种学习过程称为**印记**（imprinting）学习。经过数小时的努力，小鹅破壳而出，它们已经准备好跟随它们第一眼所见到的会动的东西蹒跚而行。无论这个东西是什么，它们总是依偎在其旁边并从这一时刻起把它当做自己的妈妈。当然，它们通常第一眼看到的就是生育自己的母鹅。然而，劳伦兹发现，如果他自己或用其他物体（如一个被线牵引的绿色盒子）在小鹅面前移动，那么它们就会一直跟着。无论到哪里，小鹅总是跟在劳伦兹的身后，如果遇到惊吓，也会跑到他的身边。小鹅在刚出生时特别敏感，它们对在出生后第13～16个小时这一关键期所学到的东西会形成深刻的印象，很难改变。**关键期**（critical period）指的是，动物（包括人）最容易学习某些技能或行为的一段发展时期。如果小鹅对人而不是母鹅形成了深刻的印象，在遇到它真正的妈妈时，就会改变它本应有的印记反应。因此，印记学习对于个体的生存来说十分重要。

替身母亲 美国心理学家哈里·哈洛（Harry Harlow，1905—1981）研究了恒河猴这一与人类相近物种的母子关系。他最初的疑问是：为什么母亲如此重要？他通过让刚出生的小猴子离开其生母来探讨这一问题（本书第11章将会有进一步的介绍）。哈洛为了抚养这些小猴子，为他们制作了两个替身母亲或代理母亲。每只猴子既可以选择由木头和金属线做成的母亲，也可以选择构造相同但由柔软的布料制作的母亲。在一些笼子中，用布制作的母亲身上挂了一个喂奶的瓶子；在另一些笼子中，用木头和金

属线制作的母亲也有奶瓶。

研究结果极具戏剧性。不管布制的妈妈是否能够提供奶水，小猴子对它产生了很强的依恋感，但大都很少理会金属线做成的妈妈。如果在笼子中放一个会对它们产生惊吓的物体，小猴子会跑到布制妈妈的身边以寻求安全感，而不去找金属线做成的妈妈。这是由于触觉——身体的接触在发挥作用，而不是喂食的关系。哈洛称其为接触安慰或触觉感。他得出的结论是，小猴子之所以会紧紧地依偎在母亲的身边，是因为它们需要接触安慰。

对人类婴儿的研究

根据劳伦兹的实验，婴儿对其看护者形成依恋是否也存在一个关键期呢？对此，一些心理学家会坚决地赞成。婴儿开始对母亲（或替身母亲）形成依恋大约在其出生 6 个月的时候，此时他们能将不同的人区分开来并开始形成客体永久性概念。这种依恋行为在儿童 6 个月到 3 岁期间会特别强烈（依恋指的是在婴儿和其看护者之间形成的深刻的、密切的且持久的情感联系）。到 3 岁的时候，儿童已经发展到能够记住并想象出妈妈的样子的阶段，即使妈妈不在身边，也能保持与妈妈的亲密关系。

一旦婴儿形成与他人的依恋关系，如果要解除这种关系，就会使婴儿感到不安。例如，当一个 1 岁的孩子遇到了陌生人时，即使妈妈在场，他可能也会表现出焦虑。如果妈妈一直陪在他身边，这种焦虑就会消失。当孩子突然与妈妈分开时，他就会产生分离焦虑。如果这种分离焦虑持续下去，孩子会出现心理障碍。

玛丽·安斯沃思与约翰·鲍尔比（Ainsworth & Bowlby，1991）研究了家庭中的依恋。安斯沃思设计了名为陌生情境的实验来考察依恋的水平。在这种实验方法中，母亲和孩子要经历一连串精心设计的情境，比如当陌生人在场或不在场时，或者妈妈走出去，过了一会儿才回来。安斯沃思通过研究发现，儿童的依恋有三种模式：安全型依恋、回避型依恋和反抗型依恋。心理学家之后又提出了第四种依恋模式——紊乱型依恋。

表现出安全型依恋的孩子能够维持对周围环境的接触和不远离父母之间的平衡，他们见到妈妈回来后会表示高兴，而不会生气。回避型依恋的孩子对于妈妈走开还是回来都表现为不在意。见到妈妈走开了，反抗型依恋的孩子会十分不安，当妈妈回来时则表现为不理睬或很生气。表现出这

种依恋模式的孩子最缺乏安全感（敏感且易对孩子作出反应的母亲更容易与孩子建立安全型依恋。然而，看护者和孩子之间会存在比较复杂的相互影响）。

小实验

儿童的依恋表现在哪些方面？

儿童如何表现出对父母或看护者的情感依恋？

程序

1. 观察一个1～2岁的孩子与其父母或看护者之间情感依恋的表现，托儿所、儿科诊室门口或购物中心的游乐场都是可选的观察地点。

2. 在观察时注意以下问题：孩子和他父母的接触频率如何？孩子会离开父母身边，尝试接触周围的环境吗？当孩子遇到不熟悉的人或物时，他会有什么反应？

分析

1. 孩子会表现出分离焦虑吗？其迹象是什么？

2. 用一段文字评估你所观察的孩子的情感依恋状态。

第3节　教养方式与社会性发展

心理学探索　幼儿园老师的一天

“嘿！你们俩——正在玩吃饭游戏的孩子，怎么不记住我说过的话呢？如果把勺子放进嘴里，你们会吃进去很多细菌的。”

午后，还是这两个小男孩，在操场上开始了一场模拟的空手道比赛。不管是否有人受伤，在我们班是绝对禁止打人和踢人的。听到他们在午休时的狡辩，你会认为他们根本就无法遵守规则。

“我们不是在打架！”

“可你在踢人，”我严厉地说，“我们这里不允许踢人。”

“但是我们没有踢人！”他反对道，“我们在假装踢人，就像玩吃饭游戏一样。”

from “Little People's Logic” by Sarah Starr

上述故事来自一名幼儿园老师，她认为，儿童总是不能按照她希望他们应该的样子来思考问题。前面提到的玩“吃饭游戏”和“假装踢人游戏”的孩子根本不会遵循老师的道理。老师需要用道理解释可以接受的“吃饭游戏”和“假装踢人游戏”之间的不同，“即使你们是在假装打架，有时也会使他人受到伤害”。儿童正是通过类似的经验来习得各种社会行为规则的。

教养方式

儿童寻求独立以及解决自身成长过程中的各种冲突的方式是否恰当，在很大程度上依赖亲子关系。戴安娜·鲍姆林德（Diana Baumrind，1971，1973）对幼儿园的孩子及其父母进行了观察和访谈。当孩子到了8～9岁时，她通过后续观察得出了关于三种不同教养方式对儿童产生不同影响的观点。

在**专制型家庭**（authoritarian family）中，父母是发号施令者，他们认为不需要解释自己的行为或要求。事实上，这类父母坚信孩子没有权利质疑父母的决定。

在**民主或权威型家庭**（democratic/authoritative family）中，儿童会参与与他们有关的决策。这样的家庭经常会采用讨论与协商的方式。父母会倾听孩子想去哪里或想做什么事情的理由，并努力解释他们的原则和期望。孩子可以自己做一些决定，但父母会就他们反对的事情保留否决权。

在**自由或放任型家庭**（permissive/ laissez-faire family）中，最终的决定权在孩子手中。父母会试图给予孩子指引，但当孩子坚持自行其是时，父母只能妥协。此外，父母也许会放弃对孩子的教养责任，他们从不给孩子设定行为的准则，不提出要求，不寄予期望，几乎视家庭中的孩子为不存在。

心理学家（Maccoby & Martin，1983）之后又界定了第四种教养方式：袖手旁观型。这类父母在教养孩子时具有典型的自我中心主义，毫无责任感且基本不与孩子交流。

教养方式对儿童的影响

大量研究表明，在民主型家庭中成长的青少年比其他青少年更加明确

自身的价值与目标。这一结果来自两个方面——对孩子行为的有限的规定和充满感情与支持的回应（Bukatko & Daehler，2004）。不管是否有成人的指导，民主型家庭的孩子都希望能自己作出决定。具体来说，基于以下几点：首先，民主型家庭的孩子能够逐渐承担责任。他自主决定的机会不会被剥夺（不会像在专制型家庭中那样），也不会有过多的责任需要承担（不会像在放任型家庭中那样）。其次，与教子无方或漠不关心的家长相比，这类孩子更能与爱他们且尊重他们的家长达成共识。最后，就父母对待孩子的方式来说，民主型的父母能在责任感以及与他人协作的能力上为成长中的青少年作出榜样。

尽管父母的教养方式会对青少年的发展产生影响，但也不应该把所有责任都归到父母身上。儿童自身也会影响父母对他的教养方式和其人格发展的结果。对放任型家庭的父母而言，采取放任自流的态度是应付一个总是固执己见的青少年的最简单的方法。青少年正处于身体和情感的快速变化时期，他们会要求父母在教养方式上作出很大的改变。

你身边的心理学　遗传与环境

你认为父母对子女的教养方式会在很大程度上影响他们的未来吗？朱迪斯·里奇·哈里斯（Judith Rich Harris）却不这么认为。哈里斯提出，除了父母遗传给子女的基因外，实际上他们的言行对于孩子将来会成长为什么样的人是毫无影响的。哈里斯进一步提出孩子本来的、天生的倾向会使他的父母形成某种特定的行为方式。

哈里斯认为，是同龄人而不是父母在影响着孩子在社会中的行为。因此，父母能对孩子起到影响的，是他们为孩子所提供的其与同伴交往的环境。例如，如果周围的邻居比较友善，那么他们的孩子就能与“良好”的同伴交往。

许多心理学家对哈里斯的观点提出了强烈的批判。他们认为，教养方式与儿童社会性发展之间存在着紧密的关系，即使是同一父母的两个孩子，如果对待他们的教养方式不同，他们的发展结果也会不同。

虐待儿童

虐待儿童是指监护人对 18 岁以下的儿童进行的身体或心理上的伤害、性虐待、疏忽对待或其他形式的虐待。很难对虐待儿童进行精确的统计，

因为很多类似的事件并未被报道。2003年，有将近300万虐待儿童的案件被报道出来。经调查发现，大约有906 000名孩子被确认为事实虐待或疏忽对待的受害者（Child Maltreatment 2003，2005）。

虐待儿童被认为是由一系列因素所导致的社会问题。许多虐待孩子的父母在他们的童年时期也曾遭受过不良的对待，这意味着（与上述“你身边的心理学”中哈里斯的观点相反），这些父母受到了这种不正确教养方式的影响，他们更愿意使用他们父母曾用过的严厉体罚的形式。滥用虐待的父母对孩子毫无耐心，经常会对孩子有一些不切实际的期望。

遭受的负担和压力过大，也会使父母虐待他们的孩子。出生体重过低的婴儿和过度活跃或身心有缺陷的儿童会经历比常人更多的虐待。发生这种高频事件的原因在于这样的孩子更为敏感且不容易照顾，且他们对父母的要求更多而给予父母的回报较少（Belsky，1984；Pianta，Egelands & Erikson，1989）。社会文化因素所产生的压力，如失业或缺少与家人、朋友和社会群体的接触也是导致出现虐待儿童现象的原因。

一些旨在减少虐待儿童现象的具体措施初见成效，如为滥用虐待的父母提供与孩子相处方式的建议的教育课程。通过为这些家庭提供有关的信息资源和支持系统，这类社区工作会有助于虐待儿童事件的减少。

虐待会对受伤害的孩子的发展产生很多不良影响，它会剥夺孩子童年的快乐，使他们对周围缺乏信任并增强自责感。同时，还会导致孩子出现反社会行为、抑郁、认同困惑、自尊缺失以及其他情感问题。美国各个州以及大部分的地区都设有社会服务机构，这些机构为孩子提供了保护措施，那里的工作人员具有对虐待儿童事件进行调查的法定权力。

社会性发展

在你所出生和成长的文化环境中学习行为规范，这一过程就是**社会化**（socialization）的过程。与他人一起生活，儿童必须学习哪些是为社会所接受的行为，而哪些是不为社会所接受的行为。不过，说起来容易做起来难。有些社会规则是简单、固定的；有些规则为了使个体具有决策的空间，所以往往在对或错之间具有一种模糊界限；有些规则需要根据情况的变化而改变；有些只能应用在某类人的身上。比如，我们社会中的一些规

则对于男孩和女孩有不同的标准。我们更愿意鼓励男孩表现出一定的攻击性，不能胆小，但对女孩则更需要培养她们情感的表达，而不是引导她们变得野心勃勃。当然，多年来社会对女性行为规范的要求已经改变了很多。

了解社会规则的具体内容以及什么时候应服从这一规则，只是社会化的一个维度。每个社会都有其自身的各种观念系统，什么是有意义的，什么是有价值的，什么是值得努力追求的，以及什么才是美的，等等。每个社会都会根据家庭、性别、年龄、能力、人格特征以及其他标准把人分成不同类别。每种文化都包含了影响个体行为方式的各种观念，为了让孩子吸收这些观念，要把他们看成社会中的成员、某一社会群体中的成员以及一个家庭中的成员。因此，成员身份的获得是社会化的第二个维度。

最后，社会化还包括学习如何与人相处、与自己相处。当其他的同龄孩子拿着自己想要的玩具时，2 岁的孩子会露出不悦的表情；当 4 岁孩子发现自己棒球的第一击失败后，会体验到灰心与羞愧。任何经历过这些事情的人都知道，认识到别人也是拥有权利的而自己的能力也是有限的，这是很痛苦的事。

弗洛伊德的性心理发展理论

西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）认为，每个孩子生来都有着强大的性与攻击的冲动。要控制这些冲动的欲望，儿童必须要习得关于对与错的认识，其过程与结果对男孩和女孩来说是不同的。

根据弗洛伊德的观点，在生命的初始阶段，男孩和女孩具有同样的心理与生理体验。他们的性快感是通过用嘴吮吸母亲的乳房而获得的。儿童的断奶是一个充满沮丧和矛盾的时期，这是他们第一次体会到无法获得他们想要的东西的滋味。弗洛伊德将这一时期称为发展的口唇期（见图 2—2）。在这之后，肛门成为儿童性快感的来源，即弗洛伊德所说的肛门期。通过排便训练，儿童学会了自我约束并建立了社会性控制。

儿童在 3～5 岁时所产生的主要冲突，来自他们发现自己能够从生殖器获得快感，其结果是，他们非常关注自己与异性之间的差别。根据弗洛伊德的观点，此时为前生殖器期，儿童努力争得父母异性一方对自己的情感。男孩希望赢得母亲的爱恋，由此对父亲产生了敌对的情绪；女孩希望将父亲占为已有，并开始对母亲大喊大叫。这些抗争发生于无意识之中。

通常，孩子与父母都无法清晰地意识到这种情况的发生。在这一带有攻击性的**身份认同**（identification）过程中，男孩会接受父亲的价值观念和道德规范。此时，他们要学习如何成为一个男人，并内化其父亲的美德。父亲的话语时刻在他的内心回响，成为一种道德意识的话语。女孩也要经历这一过程，她们开始认同自己的母亲，对母亲的成功与失败感同身受，并将母亲的道德规范内化为自身的一部分。

根据弗洛伊德的观点，父母与儿童之间总会存在冲突，其原因是儿童希望自己的需要立即得到满足，而父母在某些方面却拒绝这样做。**在哪一发展阶段，儿童会与父母产生抗争？**

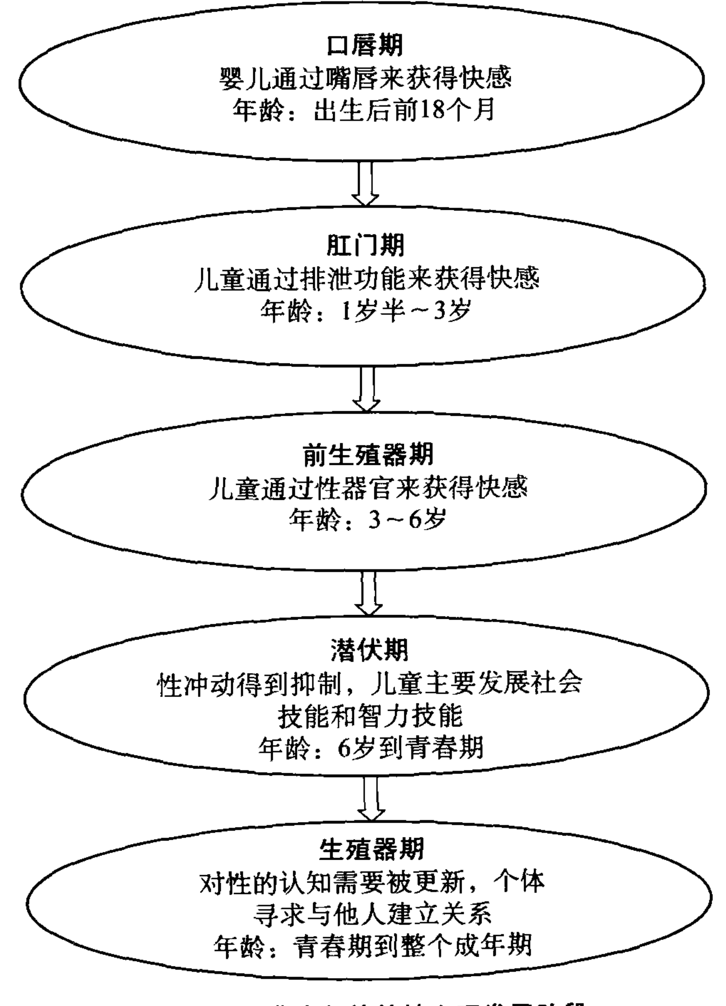


图2—2 弗洛伊德的性心理发展阶段

弗洛伊德认为，5～6 岁的儿童进入了潜伏期，性欲望暂时被抑制，他们开始探索世界并学习新的技能。这种将性冲动转向学习任务的过程称为**升华**（sublimation）。比较理想的情况是，当个体在青少年阶段进入生殖器期时，他在给予快感和得到快感上所获得的满足是一样的。就弗洛伊德的观点看，个性的发展在进入青春期后已基本完成。今天，几乎没有几个心理学家认为性感觉消失于童年期。

埃里克森的社会心理发展理论

与弗洛伊德相比，埃里克·埃里克森（Erik Erikson，1902—1994）的人类发展理论采取了更为宽泛的视角，延伸到人的整个发展过程。尽管他也认可儿童具有性和攻击的冲动，但他认为儿童对社会赞许的需要也是很重要的。埃里克森研究了他所谓的社会心理的发展——在人的一生中，个体的目标是为了满足与社会需求相关的欲望。虽然他坚信童年期的经验会对个体产生持久性的影响，但他仍把发展看做人与人之间永久的交互过程（见图 2—3）。

埃里克森认为，当我们从婴儿逐渐长大时，当我们不断成熟时，当人们对自己的期望越来越多时，这意味着危机的来临，这些危机是每个人都需要面对的问题。儿童、青少年或者成人都在根据别人对他们所付出的努力的反应，以自己的方式顽强地成长着。

例如，2 岁的孩子在为自己学会走路、能拿到东西、使用词语以及提出疑问而感到欣喜。事实上，这些能力的获得意味着他们有了更强的自尊感，他们更愿意不断应用这些能力。如果身边的成人对孩子的努力给予赞扬，对他们的成就给予关注，他们就会形成自主感或独立感。然而，如果成人忽视了孩子的表现，并因为觉得他们太不老实或太惹人讨厌而惩罚他们，他们就会怀疑自己所获得的成就的价值，他们会感到羞愧，因为成人的表现似乎在暗示他们渴望独立的愿望是不好的。

关于发展的学习理论

弗洛伊德和埃里克森都强调了社会发展的情感动力学。他们的理论认为，学习社会规则与学习骑自行车或外语是完全不同的。许多心理学家对此并不赞同，他们认为，儿童只有通过服从权威而得到奖励以及通过模仿年长的孩子和成人的行为以期盼获得更多的奖励时，才能掌握社会规范。

换句话说，社会性的发展也是条件作用（学习）和模仿的结果（对这些概念的讨论见本书第 8 章）。

根据埃里克森的观点，儿童在每个发展阶段都会面临社会心理的挑战，如果他们能够成功地解决这些问题，就能形成积极的社会品质，从而进入下一发展阶段。在出生的第一年中，婴儿最主要的问题是什么？

阶段 8：完满感与绝望的冲突
年龄：老年
问题：我是否拥有了圆满的人生？

阶段 7：生育与停滞的冲突
年龄：中年
问题：我的人生是成功的吗？

阶段 6：亲密与孤独的冲突
年龄：青年
问题：我应该与别人共同分享生活，还是应该独自一人？

阶段 5：自我同一性与角色混乱的冲突
年龄：青春期早期
问题：我是谁？

阶段 4：勤奋与自卑的冲突
年龄：6～12 岁
问题：我是成功的还是毫无价值的？

阶段 3：主动与内疚的冲突
年龄：3～6 岁
问题：我是个优秀的孩子，还是个令人讨厌的孩子？

阶段 2：自主与害羞和怀疑的冲突
年龄：1～3 岁
问题：我能自己做事吗？还是必须依靠别人？

阶段 1：信任感与不信任感的冲突
年龄：婴儿期早期
问题：我的世界是可预测的和充满支持的吗？

图 2—3　埃里克森的社会心理学发展阶段

关于认知发展的观点

强调发展过程中认知和思维发挥着重要作用的学者，对儿童的成长有

不同的看法。学习理论的观点认为儿童本质上是消极的——他们就像一块有待经验和环境来塑造的黏土。实施奖励与惩罚以及为他们作出榜样的人就是雕塑者。而认知学者认为儿童自己才是雕塑者，他们的理论来自皮亚杰的观点，即社会性的发展是儿童作用于环境并根据经验生成意义的过程。儿童在游戏中的表现就验证了这一点。

游戏和玩耍 儿童的游戏就像严肃的商业活动，当由他们自己来决定时，他们会精心地制定规则。这一过程使他们认识到，在群体活动中形成一致的意见是如此重要。只要不破坏规则，他们就能毫无顾忌地尽情玩耍。游戏的世界变成了一个社会的缩影，其中也有各种社会规则与标准。游戏还能以毫无危险的方法教会儿童关于成人生活的各个方面。对于低龄儿童来说，输赢并不重要，关键是对游戏过程的体验，这才更为有意义。

儿童的很多游戏都会涉及**角色扮演**（role taking）。他们会尝试不同的成人角色，如妈妈、爸爸、教师、杂货店主、勘探人员以及摇滚明星等。角色扮演能让他们亲身了解到各种不同的观点，假如一个女孩扮演妈妈，而其他的孩子扮演爱哭闹且不听话的婴儿，当她发现自己被其他孩子的纠缠搞得筋疲力尽时，她就会理解自己的妈妈为什么会发脾气。当孩子一直在不停地敲响水壶和平底锅时，谁也无法继续做饭，即使是在游戏当中。

道德发展理论 劳伦斯·柯尔伯格（Lawrence Kohlberg）的研究表明，了解他人的想法对于一般的社会性发展，特别是道德的发展具有重要意义。柯尔伯格（1968）研究了道德推理——他通过向不同年龄的儿童呈现一系列的两难故事，考察了他们的是非判断标准。具体例子如下：在欧洲，一个女人因患癌症濒临死亡。有一种药能够救治她，这种药是由这个镇上的一名药剂师研制的含有镭的药品。药剂师的定价为 2 000 美元，药价是制药成本的 10 倍。这个女人的丈夫海因茨向所有他认识的人去借钱，但只凑到药价的一半。他告诉药剂师，他的妻子快死了，恳求药能便宜一点，或者用药之后再付另一半的钱，但药剂师却不同意。于是，海因茨不顾一切地闯入药剂师的商店，为妻子偷走了药。海因茨应该这么做吗？为什么？（Kohlberg，1969b）

柯尔伯格所感兴趣的是，儿童是根据什么来得出结论的。他想知道他们使用的推理过程是什么样的。在询问了 84 名儿童后，柯尔伯格将道德发

展过程分为六个阶段（见表2—4）。之后，他对成长于其他文化背景下的儿童进行了实验，也得到了这一结果。

表2—4　　柯尔伯格的道德发展的阶段理论

水平	阶段	道德定向	参考人群	例子
前习俗水平	1	规则与惩罚	自己	只要不被抓住，海因茨就可以去偷药。
	2	相对功利主义	关系密切的家人	海因茨偷药是为了救他的妻子。
习俗水平	3	好孩子/坏孩子	更大范围的家人	如果他偷了药，他的亲戚应该尊重他。
	4	法律与社会规范	属于自我的社会	偷窃是违法的。
后习俗水平	5	社会契约	与他人交互的社会	因为药剂师要价太高，所以海因茨可以偷药。
	6	普遍的道德准则	在社会与自我之间找到平衡的付出和利益	如果调换位置，药剂师是否会从海因茨那里偷药呢？

在柯尔伯格的理论中，每一发展阶段在认知水平上都要比上一个阶段更为复杂。**为什么处于第一发展阶段的儿童会选择听从父母的指示？**

道德发展的阶段理论　在第一阶段，儿童处于完全的自我中心的发展水平，他们不会考虑他人的感受，也没有是非感。儿童在这一阶段的主要任务是避免惩罚，对于上述的两难故事，他们会认为，那个丈夫应该去偷药，如果他不这么做的话，人们也许会把他妻子的死亡归咎于他；或者他们会说，丈夫不应该偷药，如果被抓住的话，他就会进监狱。

第二阶段的儿童对于接受奖励和避免惩罚有更为成熟的看法，他们将黄金规则解释为："如果别人帮助我，我也会帮助他；如果别人欺负我，我也会欺负他。"但他们仍然处于自我中心的、前道德的发展水平，他们对行为的评价主要根据行为的结果，而不是行为的对错。

在第三阶段，儿童对他人的想法和需要变得十分敏感。有些孩子会认为，故事中的丈夫应该去偷药，因为如果他对妻子放任不管，人们会认为他很残忍；有些孩子则会说，他不应该偷药，因为人们会认为这是犯罪。处于这一阶段的孩子会按照已有严格定论的规则来看待此事。

在第四阶段，儿童不再特别关注他人的赞许，而是以法律和秩序作为

行为定向的关键。出于对法定权威的坚定信念，法律被看做一种道德规范，必须被遵守。例如，女人对婚姻必须忠诚，因为她曾立下结婚誓言；司机必须遵守限速规定，即使在没有警察监督的情况下。这里所说的道德思维，像在第三阶段一样，指的是刻板地遵守。

在后续的两个阶段，人们的视角会更加宽广。处于第五阶段的个体主要关注法律的公正性，他们认为，法律应随着世界的变化而被不断修订，法律并不是绝对不变的。其中的关键争论在于已有法律是否符合社会的整体发展。在第六阶段，个体还会考虑到适用于所有人的可接受的伦理规范，就像为人准则所说的："你要别人怎样待你，你也要怎样待人。"这种道德戒律是不可打破的，它们要比成文的法律更为重要。

批判者指出，柯尔伯格的理论中存在性别偏见（Gilligan，1977）。女孩可能认为偷窃和让妻子死亡都是不道德的；男孩则更理性地认为，对人来说，生命比金钱更有价值。基于这样的判断，柯尔伯格认为男孩的道德发展水平要高于女孩。女孩应从小被教导要富有同情心，男孩则应学会公正和客观。

要达到更高的道德发展水平，儿童首先应了解别人的看法，但对他人的理解并不能保证对他人权利的尊重。因此，思维或认知能力的发展会影响道德的发展。

时代报道

男孩如何成为真正的男孩？

——两本关于男孩情感发展的书

（哈里特·巴洛维克）

在俄勒冈州的斯普林菲尔德市，直到基普·金克尔（Kip Kinkel）向他的同学开枪之前，人们都认为他只是个普通的孩子。略微的愤怒，或许还带有令人恐惧的幽默感——其实，他就是一个男孩。在对这场悲剧疯狂地猜测之前，已经有两本书曾经提到，男孩如何成为真正的男孩，或者说

世界是如何塑造男孩的，这成为所要探讨的问题的一个重要部分。这两本书分别是由华盛顿州斯波坎市的一位治疗师迈克尔·古里安（Michael Gurian）所著的《一个年轻有为的人》（*A Fine Young Man*），以及由哈佛大学的精神病学教授威廉·波拉克（William Pollack）所著的《真正的男孩：从少年时代的童话中拯救我们的儿子》（*Real Boys：Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood*）。两位作者都认为，男孩会因情感的饥渴而处于一种危机之中。尽管我们所处的文化背景把他们视为由男性荷尔蒙所驱动的调皮鬼，但男孩要比很多成人所认为的更加脆弱。二者所不同的看法在于这种困境的根源以及如何改变现状的问题。

这两本书都基于这样一个事实：男孩与母亲的关系十分微妙。波拉克用他自己所说的“正常”男孩所具有的“寂静的危机”作为警告。他认为，我们生活在一个混杂的社会，母亲不敢与自己的儿子有太密切的关系，一方面，我们要求20世纪90年代出生的男孩要更加敏感且善于表达，另一方面，我们又用必须具备男子汉气概这种过时的观念来压制他们。其结果正如波拉克提到的，无时无刻不在的“男孩准则”—— 一种禁欲主义的、束手束脚的、不可打破的惯例，使得男孩无法成为他们本来应该成为的热情的、富有同情心的人。波拉克还说，当男孩遭遇第一次重大的精神创伤——过早地与慈爱的母亲分离——时，他在童年早期受到的性别约束就开始了。为了避免密切的关系导致儿子产生羞愧（来自同伴的辱骂以及来自成人的反对），到了儿子5岁或6岁时，母亲就会与他们疏远。当男孩感觉到依赖母亲是可耻的时，当他们所表达的情感被拒绝时，他们就会无限度地从心理上产生退缩，并在生活中迷失自我。

同样也把焦点集中在男孩身上的古里安，并不完全从坚持人类学的角度看待问题。那些男孩——只是为了做好他们自己——正在自然而然地、果断地与母亲疏远，由此母亲会把他们抓得更紧。男孩到了5～6岁，与女孩相比，他们会更加独立。要表明这种现象的异常之处，就要把他们的独立视为病态的。社会对男性生理学的忽视使古里安愤愤不平，他说，我们把自己的期望都寄托在女性楷模的身上了。

古里安认为，对于生活在这种文化背景下的男孩来说，最大的问题在于成人，特别是女性成人必须了解“男孩是什么”。从作为捕猎者—采集

者的时代演化至今，灵长类动物的主要目的就是要生存下去，男孩特有的脆弱心灵无法承载对情感事务的处理，女孩也是如此。所以男孩生来就有一种情感上的不安全感，同时，荷尔蒙所导致的日常冲动硬是把他们与强者地位、具有身体的攻击性以及对待事情速战速决的特点关联在一起。父母，特别是父亲或男性监护人需要帮助他们克服这一矛盾并有效地引导他们的天性。

古里安承认，与母亲建立亲密的关系对于婴儿和低龄儿童来说十分重要，但到了10岁左右，对男孩的教育应该以使他成为一个男子汉为目标，尊严、同情、正直、对女士的尊敬等品质要通过训练与理解而传承下去。谈情说爱的能力也是值得培养的，因为男孩很难无师自通。除此之外，与他人建立亲密关系也是同等重要的。

对于如何防止危机的发生是否真正达成了一致？或许在一定程度上是这样的。因此，这两本书都建议开展针对男孩的教育方法的讨论，如实施以行动为导向的活动，这有助于彼此的交流，而不仅仅是询问“你感觉如何”这类问题。

令古里安与波拉克所痛心疾首和义正词严的，都是在美国社会中，作为男孩所经历的独特痛苦和潜在的孤独。表现最为突出的是青少年，此时的男孩看起来粗枝大叶、强壮有力，但事实上却空虚而担惊受怕。统计数据呈现了惊人的结果：处于青春期有自杀行为的男孩人数大约是女孩人数的5倍；在暴力犯罪的受害人中，男孩人数是女孩人数的1.5倍；男孩更容易患上注意缺失紊乱症和心理疾病；男孩的暴力犯罪率也比成人要高。

当然，古里安认为，男孩与女孩同样都不会处理情感伤害，如果没有恰当的指导，情况就会一塌糊涂。同样，波拉克认为，被误导的冲动是对情感压抑的反应，是由愤怒作为可以接受的男性情感的社会舆论所导致的。后者的观点——波拉克的所有看法——似乎更宽泛、更具说服力。总之，这必须引起我们的关注。

Time，July 20，1998.

拯救青少年

——《复活的奥菲利娅》讲述了问题少女的精神创伤

（伊丽莎白·格雷克）

在大众心理学领域的书籍中，一系列案例研究再加上充满感情的通俗讲解的书是最受欢迎的。在畅销榜上排名第一、作者为玛丽·皮弗（Mary Pipher）的畅销书《复活的奥菲利娅》（*Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*）就将二者结合得恰到好处。几十个问题少女的案例在书中被一一叙述，包括对夏洛特、惠特尼和丹妮尔等人的全面刻画，她们都面临着严重的心理问题，从患暴食症到面对父母突然离婚的事实。无论曾经是小女孩的读者，还是懒洋洋地躺在读者的房子里听着摇滚歌曲的颓废孩子，都能从该书中找到自己的影子。“这本书中所讲述的故事都是我曾经感同身受的。”安妮特·戴维斯（Annette Davis）说。这位加州圣何塞市已有两个孩子的母亲，还给自己孩子的老师送了一本。“尽管书中的描述并不像我的女儿，但却很像我，它触动了我青少年时代的记忆，包括至今仍让我耿耿于怀的伤痛。”

要感谢像戴维斯这样的读者，她购买了大量的《复活的奥菲利娅》送给朋友，并聆听了皮弗的讲演。阅读《复活的奥菲利娅》一书已经成为一种流行的趋势。在最初经历了13位出版商的拒绝后，该书的精装版于1994年由普特南（Putnam）公司出版。尽管平装本直到1995年3月才上市，但很快就出现脱销的局面。

当然，《复活的奥菲利娅》（书名来自《哈姆雷特》中命运悲惨的女主角）一书成功的前提在于它取材于我们所熟知的生活。皮弗认为，青春期对女孩来说是一个多事之秋，此时原本无忧无虑、活泼开朗的孩子变为了闷闷不乐、毫无安全感的小女人。皮弗在书中写道，“在青春期之初，女孩身上发生了一些令人惊奇的事情。就像飞机和轮船神秘地消失在百慕大三角中，女孩的自我也逐渐迷失了”。她之所以写这本书，是因为她的日常工作主要是解决与女孩相关的事情，如进食障碍、抑郁、药物滥用以及自残等问题，其中绝大部分女孩来自白人和中产阶级家庭。

皮弗的观点使她的工作毋庸置疑地得到了大众的欢迎，因为她认为，社会文化而不是女孩的父母在很大程度上难逃其咎。她指出，女孩进入初中后，经常会接触令人畏惧的杂志和电影，其中充斥了光鲜靓丽、身材苗条、相貌精致的女人的画面。她还指出，流行文化中充满了性行为，对女性的暴力事件十分猖獗，药物和酒精比 20 世纪 50 年代在她所生活的内布拉斯加州的小镇更容易获得。

皮弗还提供了常识性的、不具危险性的解决策略。她建议父母完全融入女儿的生活，努力地了解她们在学校里的压力。此外，通过治疗，她希望能教会女孩把痛苦释放出来，在日记中发泄愤怒的思想，而不是自我伤害、挨饿或自杀；当被同学疏远时，她们可以参与慈善工作，每天不断提醒自己如何生活得有价值和有意义。

——For the complete text of this article and related articles from TIME, please visit www. time. com/teach *Time*, February 19, 1996.

思考题

1. 什么是“男孩准则”? 你认为这种准则的确存在吗?

2. 批判性思考：根据上述书评，青春期的男孩和女孩所面临的危机是什么? 这些危机有什么不同?

第3章　青少年

第1节　身体和性的发展

心理学探索	青少年的天性

在人一生所有的时间里，本能阶段毫无疑问具有至关重要的意义，而青春期总是会更加受人关注。青少年处于极度的自我中心状态，他们认为自己是整个世界的中心，是值得感兴趣的唯一目标，且在以后生活中的任何时候都不能作出自我牺牲与奉献……一方面，他们满怀激情地使自己融入社会生活；另一方面，他们又难以抗拒对孤独的渴望。在对自我选择的盲目服从和目空一切地反对任何权威中，他们不知所措。

——From *The Ego and the Mechanisms of Defense* by Anna Freud，1946

正如安娜·弗洛伊德（Anna Freud）上面所描述的那样，青春期的发展是非常复杂的。青春期是童年期和成人期之间的过渡时期，我们都体会过青春期的滋味，但却很难用语言精确地定义。有些人用心理学术语将“青春期”描述为：一个交杂了多种能力与责任的时期，此时个体身上所体现的儿童化倾向逐渐向成人化倾向转变。在有些国家，青春期并不被认为是生命中的一个独立发展阶段；个体是从童年期直接进入成人期的。

然而，在美国，青春期被看做为承担成人的责任而进行准备的阶段（Hall，1904）。有很多**成人礼**（initiation rites）或过渡礼标志着个体进入了成人期。这些仪式包括非正式的庆祝，如16岁、18岁或21岁的生日，以及一些正式的活动，如犹太男孩的受戒礼、犹太女孩的坚信礼、高中或大学的毕业典礼甚至包括婚礼。年轻人经过复杂的生理和情感的发展，在他们的人格和社会性都发生了重大变化后，就应当承担成人期的许多责任

和义务。青春期的结束和成人期的开始往往是模糊的，因为其分割的界限因人而异。

由于在这一阶段会发生很多事情，因而心理学家对青春期的发展投入了极大的关注。本章将着重介绍人在青春期所经历的一些主要发展变化。

关于青春期的理论

对社会充满矛盾的看法这一特点不仅具体反映在青少年的行为中，也体现在心理学家的各种理论之中。当斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall）发表了关于青春期的前沿理论后，从1904年开始理论界对青春期的看法争论一时。霍尔把青春期看做一种过渡阶段的表现，用他的比喻来说，进入青春期的孩子就像一直生活在笼子中的动物，他们看见了自由，但无法确切地知道自由何时来临或者如何才能抓住自由。就这样，青少年被刻画成处于暴风骤雨的生活状态之中，就像边缘人群一样充满无比的困惑、烦恼和失落的形象。

经过多年的研究，许多心理学家和社会科学工作者已经对霍尔的理论表示支持的态度，但也有一些人对此略有异议（Arnett，1999）或强烈反对。表示强烈反对的学者把青春期看做一个成长的过程，绝不能与之前的儿童期和之后的成年期相割裂。

上述观点的一个主要支持者是玛格丽特·米德（Margaret Mead，1901—1978）。在20世纪20年代末的一系列经典人类学研究中，米德发现在一些文化背景下，青春期是生命中非常美好的一段时光，根本没有什么暴风骤雨。她提出青春期的动荡是工业化社会的副产品，文化环境对个体的发展起到了重要的作用。

自此，其他的一些研究者开始倾向于支持米德的观点。这些研究者指出，青春期阶段的冲突相对较少，它从童年期连续发展而来，主要基于个体对其所处文化环境的反应。1988年的一份报告表明，青春期也许是一个十分艰难的阶段，但只有11%的青少年会遇到严重的问题。大约有32%的人会遇到一些偶见问题，而另外57%的人基本度过了一段积极、健康的青春期岁月（Peterson，1988）。

尽管青春期并不像一些心理学家所认为的那么危机重重，但很少有人

会否认在那一时期至少存在着一定的压力，并伴有生理、心理和情感上的巨大变化。正如心理学家罗伯特·哈维格斯特（Robert Havighurst，1972）所指出的，每个青少年都会面临挑战，这些挑战是他们必须面对的发展任务，具体来说，有以下几条：

1. 认识自己的生理构造，从而形成对男性或女性的性别角色的认识。
2. 与同性或异性同龄人建立良好的关系。
3. 在情感上不再依赖父母或其他成人。
4. 具有经济独立的信心。
5. 决策并为从事某一职业而做好准备。
6. 发展能胜任社会生活的认知技能与知识。
7. 认识并形成具有社会性责任的行为。
8. 准备结婚和建立家庭。
9. 获得和谐与恰当的价值观念。

尽管上述任务具有挑战性，但青少年大多都能从容处理，即使面对一些压力，他们也总能找到解决的办法。当然，也存在一些例外情况。少数人会在青春期经历一些风风雨雨，还有一部分人在面对所有青少年都会体验到的压力时，却毫无感觉。或许，唯一准确的概括应该是，青春期的发展是一个高度个性化和多样化的过程。

某个青少年所表现出的发展模式要取决于很多因素，最重要的因素包括个体童年期的自我调适，主要是对父母或同伴的适应，以及在青春期所出现的各种变化。这一时期主要以生理、社会、情感和认知的发展为标志。

生理发展

性器官的成熟或**生理发育**（puberty）是标志着儿童期已经结束的生物事件。荷尔蒙触发了一系列内部和外部的改变。这些激素物质使男孩和女孩出现了不同形式的变化。一些女孩在8岁就开始出现生理发育的迹象，而男孩在9～10岁时才开始发育。一般来说，女孩在8～10岁开始进入青春期，男孩通常在9～16岁开始进入青春期。在青春期即将开始之前，他们都要经历一个快速的成长期。

快速成长主要体现在体重和身高两方面（见图3—1）。增长的速度在

女孩12岁时和男孩年满14岁之后达到顶峰，这种快速成长期要持续两年，在这之后，个体逐渐达到性成熟。在10岁左右，女孩开始发育，此前，脂肪组织的不断增多使女孩看起来比较丰满，这种脂肪组织的发展也是男孩开始发育的一种特征，不过很快就会消失，从而进入比较消瘦的状态。而女孩身上的脂肪则会一直保留，直到快速发育时仍然存在。

由内分泌系统控制的荷尔蒙能引起快速的生长，男孩每年平均增长4～6英寸（10～15厘米），女孩每年平均增长3～5英寸（8～13厘米）。**女孩的快速成长期出现在什么时候？男孩呢？**

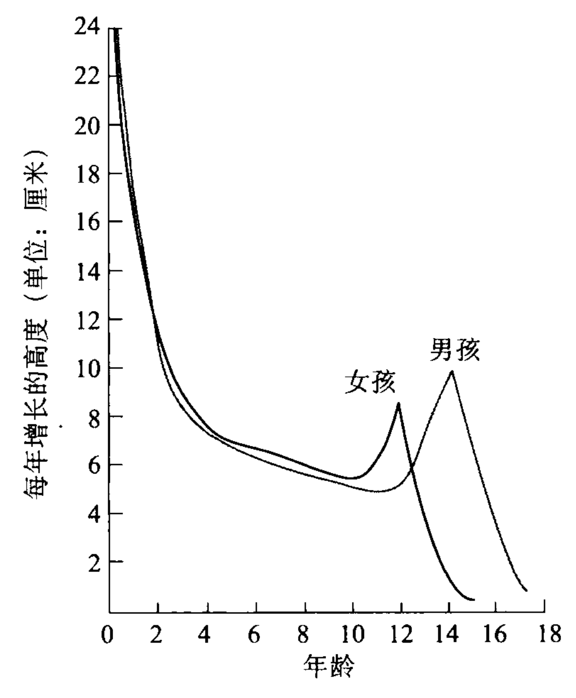


图3—1 身高每年的平均增长量

一旦快速成长期开始，女孩每年会长高2～3.5英寸。这一时期，女孩的乳房和臀部不断丰满，阴毛也开始增多。在10～17岁期间，女孩会出现第一次月经或称**月经初潮**（menarche）。尽管在月经初潮后立即怀孕的现象也会发生，但要经过12～18个月，在月经周期变得规律后，她们才具有生育能力。大部分的社会文化把月经初潮作为女性成年期的开始。

在大约12岁时，男孩的阴毛和生殖器开始发育，通常在12～13岁时，他们会经历第一次射精或称**遗精**（spermarche）。尽管他们的快速成长期要

比女孩晚24～27个月，但会持续近三年的时间。一旦进入这个时期，男孩开始快速地发育和强壮，像成年男性那样肩膀变宽、身体变得壮实。他们的肌肉组织要比女孩发达，心肺功能也比女孩要强。男孩的声音变得低沉，面颊陆续出现了胡须。

性成熟的速度和模式相当多样化，很难用同一的规范或标准来界定青春期。不过，总的来说，女孩要比同龄的男孩早发育1～2年。

发展的**异步性**（asynchrony）——身体各部分发展或成熟状态的不平衡现象，会使这一时期的青少年都感到有些尴尬。例如，手或脚相对于身体的比例太大或太小。不过，再长大一些后，身体的各部分就会比较匀称。

对成长的反应

总体来说，如今的青年人比他们之前的两三代人都更加见多识广，他们大部分不会因为性成熟而出现不安。但是，青春期时身体上的突然变化会使所有青少年的自我意识增强，特别是对于那些过早或过晚发育的人。青少年通常渴望被同伴认可，他们遵从着这个年龄的男性或女性理想的行为模式、着装和神情。对于青年男女来说，消极的身体形象与抑郁感之间存在密切的关系（Rierden，Koff & Stubbs，1988）。青少年对自己快速的身体变化十分在意，他们希望自己能符合理想的发育标准。可以想象的是，很少有人能实现这种期望。大部分青少年在谈论他们对自己不满意的地方时，总会提到外表，还有很多人会根据社会文化所界定的理想标准来评判自己。无论男女，都会对自己因性发育的不理想而出现的任何特点特别敏感。例如，男孩会因为生殖器发育不足、阴毛过少或肥胖的乳房而感到羞耻，女孩则因乳房发育不足或面部汗毛过多而烦恼。

成长中的个体差异会显著影响青少年的个性发展。例如，研究表明，早熟的男孩比较有优势，他们成为体育比赛中的英雄和社会活动中的佼佼者，其他男孩会尊敬他们，女孩们会迷恋他们，大人们则会认为他们比较成熟。因此，他们通常比其他男孩要更具自信心和独立性。晚熟的男孩往往显得退缩或行为怪异，由此对他们产生的影响会持续到成年早期（Graber et al.，2004）。

发展速度的差异会对男性产生持续的影响，甚至会持续到他们30岁的时候。研究发现，早熟者比晚熟者拥有更高的职业地位和社会地位，但这

种影响会随着他们进入 40 岁以后而不断减弱（Jones，1965）。

女孩的发展模式与男孩有所不同，早熟的女孩不会因为身高和身材的变化而感到骄傲，反而最初会感到尴尬，她们中的一些人开始与比自己年龄大的男孩子约会，在对待同龄人时变得专横霸道。晚熟的女孩不会过多地争强好胜，她们更容易与同伴和谐相处。到了少年晚期，早熟的女孩会更受欢迎，与晚熟的女孩相比，她们会拥有更良好的自我映象。

为什么生理的成熟会对人的心理产生如此大的影响？根据当前普遍接受的理论，由生理发展所带来的心理反应是自证预言的结果。例如，男孩如果认为自己不符合社会文化所界定的理想生理标准，他们就会看不起自己，也不会坚持不懈地追求成功，实际上正是这种自我认知把他推向了他一直所担心的失败之中。

性的发展

前面我们曾提到，青春期会伴随着生理的发育，这个时期也是个体的性器官逐渐成熟的时期。生理的变化会导致行为出现变化。青春期也是个体形成性态度和对自己所扮演的性别角色充满期待的时期，性早熟和性行为的文化模式随着一代又一代的人而发生变化。比如，人们现在的平均结婚年龄约为 26 岁，而在 20 世纪 50 年代，人们的结婚年龄要比这个年龄早 3～4 年，也就是说，现在的年轻人在性成熟 12 年后才步入婚姻（*World Almanac and Book of Facts*，2006）。

性态度

态度会影响我们对性的看法以及性反应的方式。从世界范围来看，教给孩子恰当的性行为的方法以及孩子对此的反应可谓各有不同。在有些国家，直到结婚之前，性都是孩子不能触及的问题；而在另一些国家，人们会鼓励青春期前的孩子参加一些性别游戏，因为这样做被认为能够促进其生长发育。

尽管接受高等教育的中上阶层女性要比 30～40 年前的女大学生对性的看法更为开放，但总的来说，美国社会中的其他人群在此方面的看法与 20 世纪 70 年代时没什么差别。不过，人们对待性的态度还是有所改变的。

当今青少年的性意识逐渐提高，性行为也不断增多，因而家庭、宗教

以及政府部门在提供关于性方面的信息和指导时所发挥的作用受到质疑。《青少年危险行为监测报告》（Youth Risk Behavior Surveillance Report，2004）指出，每年大约有 870 000 名青少年怀孕以及有 300 万起性传播疾病的案例。青少年的生育率从 1991 年开始稳步下降，但青少年怀孕和生育的现象仍然是值得关注的社会问题。已有研究表明，少女妈妈所生的孩子今后也很有可能成为少年父母或成为不良学生，甚至可能会进入监狱。

对性传播疾病和艾滋病流行的担忧，也会影响性态度。美国艾滋病患者的人数近几年一直保持稳定。最初，艾滋病的传播只与同性恋和静脉注射吸毒有关，因而很多美国人并未在意，但这在提高避孕套的使用率方面还比较成功。青年人使用避孕套的人数从 1991 年的 46%上升到 2003 年的 63%（Centers for Disease Control and Prevention，2004）。

许多青少年逐渐了解了性行为的危险性，并认为唯一安全的选择是节制这种行为。节制是指避免有害行为的发生，包括婚前性行为以及滥用药物和酒精。通过这种做法，一些青少年希望能够避免意外怀孕、染上性传播疾病以及丧失自尊的可能性。

案例研究——早熟

研究时间：1992 年

研究简介：1986 年，一名 9 岁的巴西女孩玛丽亚·埃利安娜·吉泽斯·马什卡雷尼亚什惊人地产下一个 7 磅重的女婴。

为什么一名 9 岁的女孩会怀胎生子？玛丽亚由于患上了荷尔蒙失调症，因而过早地出现了生理发育现象，也就是我们常说的青春期早熟（女孩性器官的发育通常在 11 岁左右）。由于一些不明原因，与男孩相比，这种生理障碍对女孩的影响更大。由于激素触发了快速成长期的出现，青春期早熟的儿童要比同龄人个子更高。但是，他们骨骼的发育成长会比正常儿童停止得早，因此成年后无法达到他们本应具有的身体高度。

这种生理的障碍会给孩子及其父母带来无限的心理痛苦。当玛丽亚的孩子出生后，医生经过估测，认为她的身高将只相当于 13 岁或 14 岁的正常女孩的身高，基于这一点，心理学家开始研究心理因素对一般女性的发

育所产生的影响。

研究假设：心理因素，包括来自家庭的压力、社会关系以及学校生活会导致一些女孩过早地经历月经初潮（Rice，1992a）。

研究方法：研究者对一组16岁的女孩开展了纵向研究，他们评估了被试者的生活状况，包括单亲家庭（没有父亲或母亲），没有父母的家庭，以及存在家庭冲突和父母婚姻障碍的家庭。

研究结果：研究发现，在家庭压力较大的环境中生长的女孩会经历一些行为和心理问题，这激发了她们青春期的提前，导致了像玛丽亚那样过早拥有生殖能力的特殊情况。这种紧张的生活环境会导致新陈代谢变慢，从而使体重增加，月经初潮出现。

进一步的研究表明，经历过青春期早熟的女孩具有情绪化或反应敏感的特点，男孩则更具攻击性。他们都过于在意自己身体的变化。对青春期早熟的治疗主要是通过药物来改变荷尔蒙失调的状态。从心理发展的方面看，当他们的生理发育恢复到正常水平时，他们的行为就会有所改善，变得与其年龄更加匹配。

思考题

1. 为什么9岁的女孩能够生育？

2. 青春期早熟的心理学原因是什么？

3. 批判性思考：在对青春期早熟的孩子开展治疗时，心理学家需要考虑哪些因素？

第2节　个性发展

心理学探索　文身

“我在左肩上文了一只蝴蝶飞在玫瑰丛中的图案。除了我，没人知道这个文身的秘密，每次当我想起它时，都会感到很快乐，觉得自己仿佛变了一个人。当妈妈发现我的做法后，她十分愤怒，不过我还是认为这个图案很漂亮。”（芭芭拉，19岁）

——from *Adolescence: The Survival Guide for Parents and Teenagers* by Elizabeth Fenwick and Dr. Tony Smith，1994

在青春期，自我认同感和自尊感十分重要，这在很大程度上需要通过与同伴交往来获得。芭芭拉的蝴蝶文身就发挥了自我认同的作用，并使她感到愉快而自信。同样在这个时期，很多变化是发生在个体的思维与感觉之中的。尽管生理的成熟是走向成人的重要方面，但仅有这些是不够的。从儿童期向成年期的过渡还涉及推理、道德思维以及对个性和性行为的调节等方面。

认知发展

进入青春期后，成人的思维特征开始显现。让·皮亚杰将这一现象描述为形式运算思维（Piaget & Inhelder，1969)。从 11 岁或 12 岁开始，大部分人的思维趋于抽象化。例如，青少年能够思考一些存在假设的问题，如："如果人们能活到 200 岁，那么世界会是什么样子？"他们能以儿童所不具备的方式来考虑假设的可能性。这一能力有助于青少年提高解决问题的水平。当一个十几岁的孩子发现自己的汽车引擎不太对劲时，他会设想多种可能的原因，并通过系统地调试各种指标和汽车配件找出问题所在。这与科学家开展实验研究的过程是类似的。

随着设想能力的提高，个体逐渐具有理解抽象原则的能力，并能够处理类比和隐喻的问题。这些能力不仅对高层次的科学和数学研究十分重要，也能帮助青少年更好地处理他们生活中面临的抽象问题，如道德规范、从众和弄虚作假等。思维能力的提高还会涉及内省的过程——反思自己的动机和想法。如某个少年意识到，"我发现自己在思考未来，之后我开始想这是为什么，再之后我开始想为什么我要想为什么我要思考自己的未来这一问题"。

这些新的认知能力使个体在处理强烈的情感时采取**合理化**（rationalization）的方式，比如在经历了考试失败后，他也许会这样解释："因为我一直为下周的一个重要约会担忧，所以才没有考好。"而一个 8 岁的孩子由于思维过于具体化而无法综合地考虑考试失败的全部原因。

所有的青少年都会在相同的年龄达到形式运算阶段的思维水平吗？正如你所设想的那样，由于存在着生理发育快慢的差异，所以认知领域的成熟也是如此。总体上看，心理成熟的速度差异不仅存在于青少年的个体之

间，也存在于不同社会经济地位的人群中。曾有研究表明，只有不到一半的 17 岁被试者具备形式运算思维（Higgins-Trenk & Gaite，1971）。

不同国家的青少年也会存在心理发展的差异。可能由于受教育程度的不同，形式运算的思维水平在某些地区要低于其他一些地区。不会读写的人缺少将思维与具体事物进行分离的工具，因而也就无法达到或无须达到更高级的思维水平（Dasen & Heron，1981）。

思维模式的发展通常伴随着个性和社会交往的改变。例如，青少年往往比较理想主义，这是因为，最初他们富于想象——喜欢对将来发生的事情进行假设。当他们将自己的想象与真实的情况进行比较后，又会发现世界原来是个伤心之地。因此，他们会变得叛逆，其中一些人甚至会形成“弥赛亚情结”，认为自己是将世界从罪恶中拯救出来的救世主。此外，青年一代无法忍受他们所认为的成年一代的失败，比如他们无法理解为什么当工作有违于自己的原则时不能立刻辞职的无奈。换句话说，他们对复杂的生活抱有不现实的幻想。已有事实表明，青少年之所以会做出一些冒险的行为，主要是由于自我监管能力还有待发展（Eccles et al.，2003）。

戴维·艾尔金德博士（Dr. David Elkind，1984）描述了一些由于青少年发展不成熟而导致的问题及其抽象的思维过程。

- **指出权威人物的错误**：当青少年发现自己崇拜多年的人已无法达到他们心中的理想标准时，就会大肆宣扬。
- **喜欢与人激辩**：青少年凡事都会通过争论来构建自己的观点。
- **优柔寡断**：由于意识到有多种选择，甚至对于简单的问题，青少年都无法顺利作出决定。
- **明显的伪善**：青少年无法理解什么是理想的道德行为以及如何才能达到理想道德行为的标准。
- **强烈的自我意识**：青少年认为每个人都在考虑相同的事，即他们自己。
- **认为自己不易受到伤害**：青少年认为自己是特殊的，自己的经历是独一无二的，因此不应用管理别人的相同规则来约束自己。这种认为自己不会受到伤害的特殊感成为冒险行为和自我伤害行为的根源。

更多的信息 青少年与工作

在中学毕业之前，70%～80%的学生都会找一些兼职，其中大部分是不需要太多专业技能的，这样他们能够获得一些额外的收入。大部分学生认为任何兼职经验都是有益的，特别是兼职有利于其经济的独立，但也有研究表明这种兼职事实上是有害的。

其中的一项研究认为，学生利用晚上或周末的时间做兼职会影响学业。一个原因是，如果去做兼职，就会把学校的功课丢在一旁。另一个原因是，学生的兼职经历会使他们对工作场所产生错觉，因为他们所从事的往往是低收入、繁重且无挑战性的工作。

最后，一边兼职一边读书会使学生对金钱产生错误的认识。大部分学生去做兼职，为的是支付一些奢侈的开销，比如购买名牌衣服或音乐会门票等，这会导致这样的风险，即他们对富裕会产生错误的认识，因为他们获得的是挥霍中的满足感，而不是用来支付食物、房租等生活必需品时的满足感。如果从事全职工作，就能让人认识到金钱的重要性，从而避免产生上述风险。

道德发展

除了经历生理和认知的发展外，一些青少年，尽管并不是所有的，也会经历道德思维的重要变化。你可以回忆一下，根据劳伦斯·柯尔伯格的观点（其理论在本书第2章已作过介绍），道德推理是按阶段发展的，处于道德发展较低阶段的儿童是极为自我中心的。他们在判断行为对错时主要根据自己是否会受到惩罚（第一阶段）或这一行为会带给自己积极的结果还是消极的结果这一标准（第二阶段）。在接下来的发展阶段，他们通过社会赞许性（第三阶段）或根据既定权威的要求（第四阶段）来判断行为对错。

许多人永远也不会超越第四阶段，他们的道德思维是极为僵化的。然而对于他们来说，青春期和成年早期通常是印象最为深刻的发展阶段。发展到第五阶段的个体对法律的公正性更为关注，他们认为，法律不是绝对的，必须随着世界的变化而有所改变。例如，进入第五阶段的个体会因拯救他人性命而忽视法律。进入第六阶段的个体同样也重视公平、公正的决策，不过他们与第五阶段的个体所不同的是，他们坚持绝对的伦理准则，

如黄金准则，并始终以此来要求自己，因为他们认为，道德的法则适用于任何人，不可违背，甚至要比成文的法律还要重要。

进入高一级的道德水平需要抽象思维能力的发展，即从他人的视角来看待问题的能力。这也是为什么高级的道德水平会出现在个体具有了形式运算思维的青春期阶段的原因。并不是所有具备了形式运算思维的青少年都能同步地进入高级的道德推理层次，事实上，只有1/10的青少年能按照这种模式发展（Kohlberg & Tunel，1971）。因此，形式运算思维对于道德发展来说是必要条件，但却不是充分条件。有趣的是，到了20世纪80年代中期，柯尔伯格开始思考区分第五阶段和第六阶段的必要性，他得到的结论为：将两个阶段的关键特征结合起来构成一个阶段，就足以界定大部分道德发展和思维发展的高级形式了。

总之，心理学家一致认为，个体的道德发展依赖很多因素，特别是他们与父母或其他亲密的人之间建立的关系影响最大。事实表明，在高中期间，青少年的道德水平发展并不显著，而到了大学，当个体在家庭中的时间逐渐减少，而且接触了许多不同的文化形态和观点后，他们的道德水平会发生更为显著的变化。

小实验

媒体如何看待青少年？

许多电视节目以青少年作为主要对象，那么他们的表现如何呢？他们都在关注哪些事情呢？他们如何处理各种问题呢？

程序

1. 观看一档以青少年为主要对象的电视节目。
2. 列出节目所揭示的问题，以及青少年解决问题的方法。
3. 让学生扮演电视节目中的主角并讨论不同的解决问题的方法。

分析

1. 撰写报告，说明青少年解决问题或事情时可能采用的策略。
2. 电视节目中主要表现了青少年在这一时期面临着怎样的发展任务？
3. 与你的同学相比，电视节目中的青少年能否顺利地解决这些问题？

同一性发展

青少年所经历的各种变化会对他们的生活产生多方面的影响，因此这些变化逐渐对个性发展产生影响也就不足为奇了。研究青春期个性发展的心理学家把关注点放在了同一性的概念上。特别是埃里·克·埃里克森表明，自我同一性的建立对青少年的发展十分关键，他发表的关于个体如何形成完整的自我意识的理论引起了大量的争论。

埃里克森的认同危机理论

根据埃里克森的观点，建立自我同一性是青春期特有的任务，儿童能够意识到别人（成人和同伴）是如何看待他们的，也知道别人会为他们贴上什么样的标签（好的、淘气的、愚蠢的、聪明的、勇敢的、漂亮的等）。他们同样能意识到自己的生物性驱力以及不断发展的生理和认知能力。儿童梦想着成为这样或那样的人，他们会在游戏中扮演这些角色。不过，他们不会考虑太多关于生活中的自己“到底是谁”或“要去哪里”的问题。儿童只关心目前的生活，青少年则开始思考未来。

为了深化对自我的认识，大部分青少年要经历埃里克森所说的**认同危机**（identity crisis）——一个充满了内在矛盾的时期，此时他们对自己的身份极度担忧。很多因素会导致这种危机的产生，包括本章前面曾介绍的生理的变化和认知的发展，以及觉醒的性冲动和与异性建立另一种亲密关系的可能性。他们开始从现实的角度审视未来，而不仅仅是在游戏中扮演某个角色。他们知道自己必须面对未来无限多的且经常充满矛盾的可能性和选择。在回顾过去和展望未来的过程中，他们开始思考自我。这种过程往往是痛苦的且充满内在的冲突，因为他们被两种力量撕扯着，一方面是他们对独特且与众不同的渴望，另一方面是他们对融入群体的渴望。只有在解决了这一冲突后，青少年才能达到对自我的同一性认识。

在埃里克森看来，青少年面对着同一性形成与同一性混乱的危机，他们的任务就是要成为一名独特的个体，在社会中找到自我的价值感。这一问题从未得到完全解决，在人的一生中随时会浮现出来。

青少年要将他们的需要、能力、智慧、兴趣、背景、文化、同伴的要求等整合起来，从而以能被社会接受的方式表达出来。在个体能够解决诸

如职业选择、树立应信奉和遵从的价值观念以及性别身份的发展等问题后，同一性才能逐渐形成。因此，他们经常会问："我是谁?"

认同混乱是很常见的现象，这是为什么青少年的生活看起来比较糟糕的原因，这也解释了为什么一些青少年极端自我中心。认同混乱以幼稚的行为为其表现，主要包括对冲突的回避或冲动地作出决定。

你身边的心理学	美丽的外表会让你自视过高

通常，我们对自己的看法总会与外表相关，实际上许多人认为自己的外表要比别人所评价的更好看。而且，许多社会性优势，如受欢迎程度，会随着人的成熟而逐渐减少。这主要由于长相普通的人会通过努力来发展自己的社交技能，而比他们长得更漂亮的同龄人无法再被动地得到他们曾经获得过的关注。因此，长得漂亮并不是获得自尊的唯一方法。研究者对一组男性进行了调查，其年龄从 10 岁至成年早期不等，结果表明，始终具有较高自尊水平的个体并不一定非常帅气，其中最自信的男性是那些父母对他们要求严格而又能尊重他们的决定的人。

▶▶▶ 心理学人物档案

埃里克·埃里克森（1902—1994）

如果长辈有足够的完善感而不会畏惧死亡，健康的儿童就不会惧怕生活。

埃里克森出生于一个丹麦家庭，他从未见过自己的父亲。埃里克森的父亲在他出生前就抛弃了他的母亲。他的母亲嫁给了儿科医生——一名德裔犹太人。埃里克森从未有过归属感，因其白人血统的皮肤而在犹太人集会时受到嘲讽以及由于他的信仰而被非犹太教人所排斥，自我身份的认同成为埃里克森一生中最重要的事情。

埃里克森以艺术专业学生的身份到罗马研究米开朗琪罗的作品，这次经历激发了他跟随安娜·弗洛伊德（西格蒙德·弗洛伊德的女儿）从事精神分析研究的行动。从事心理治疗工作的成功坚定了埃里克森成为一名精神分析师的决心。

尽管埃里克森从未获得正式的心理学学位，但他一直在一些著名的学术机构，如哈佛大学和耶鲁大学任教。他通过与苏人和尤罗克人的美国本土组织合作开展研究，从而更加确信人的发展是一个毕生的过程。他对心理学领域的主要贡献在于，界定了个体生命周期中的八个不同发展阶段（见本书第 2 章）。

马西娅关于认同危机的观点

埃里克森的理论受到另外一位心理学家詹姆斯·马西娅（James Marcia）

的支持。根据马西娅的观点（Marcia，1966），埃里克森指出的青春期存在的认同危机是毫无疑义的。这种危机的产生根源于个体必须开始对很多重要的事情承担责任，如就业、宗教信仰和政治取向等。马西娅使用“危机”和“承担”这两个维度区分了四种获得认同感的方式（见表3—1）：（1）认同延缓的青少年，他们正在慎重地思考这一问题，但还未对自己所面临的任何重要事情作出决策；（2）认同提早的青少年，他们虽已经作出明确的决定，但并不是根据自己的意愿，而是根据他人的意见；（3）认同扩散的青少年，他们还从未对面临的决策有过慎重的思考且没有获得清晰的认同感；（4）认同获得的青少年，他们考虑了自己获得各种身份的可能性，从而自由地对职业和生活中其他的重要事件作出决策。

表3—1　　青少年的认同类型

	对认同有积极的追求	未对认同有积极的追求
个体已作出决策	认同获得的青少年	认同提早的青少年
个体未作出决策	认同延缓的青少年	认同扩散的青少年

资料来源：摘自 Kalat，2005。

寻求个人身份认同的过程可以分为四种类型。不会积极地关注自己的身份并直到作出决策前都只会消极地等待的这类人应该属于哪种认同类型？

这些类别并不是要将人进行严格的区分，而是指个体可能会在不同类别之间转换，甚至在一个人身上会同时存在多种认同方式，比如，他在对宗教信仰的选择上属于一种方式，而在政治取向或职业选择上又属于另一种方式。马西娅的主要贡献在于清晰地阐述了青少年认同危机的来源和本质。

尽管埃里克森和马西娅坚定地认为，所有的青少年都会经历一种认同危机，但他们的观点并未得到所有心理学家的认可。“危机”这一术语表明青春期是一个充满了无法抗拒的压力的时期，同时还意味着要从青少年转变为成人必须从根本上打破童年期的经验。正如前面提到的，许多心理学家认为，青春期并不是饱经冲突的，特别是对于那些拥有健康童年的人来说，他们只是平稳地从一个阶段发展到下一个阶段。

埃里克森提出他的观点的原因之一在于，他把研究的焦点都集中在寻求过心理治疗的、有心理障碍的青少年身上。批评者指出，如果在学校中随机地选择一些个体进行研究就会发现，他们中的大部分人并没有经历过

危机的表现，反而可以顺利地度过这一时期（Haan & Day，1974）。

社会学习的观点

心理学家和社会学家力求建立一种可以替代埃里克森观点的理论，他们提供了其他一些形成青少年身份认同的解释。例如，彼得森（A. C. Peterson，1988）认为，危机并不是青少年处理问题的常态，当危机蔓延到20%多的青少年男性身上时（Offer & Offer，1975），危机的产生往往是由个体生活中的外在环境变化所导致的，而不是由生物因素所致。因此，父母的离婚或认识新朋友都可能会触发青少年的叛逆或危机，而不是内部的生物钟在操控这些事件的发生。

在阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）看来：人类的发展是一个连续的过程，个体在所有的阶段（也包括青春期）的发展是与他人交互的结果。由于班杜拉强调了在研究青春期和其他发展阶段中交互的重要性，因此他的观点被称为发展的社会学习理论（Bandura，1977）。

玛格丽特·米德也强调了社会环境对青少年身份认同形成的重要影响。例如，根据她在萨摩亚群岛的研究（Mead，1973），与班杜拉类似，她得出的结论为：人类的发展更多地表现为一个连续的过程，而不是以某一特征为标志的独立的阶段。在萨摩亚群岛这个世界遥远的角落，人们并不期望青少年会表现出任何异于成人或儿童的行为，因为在这个地方，儿童要承担很多责任，他们不会经历那种在儿童期完全服从他人之后又要独立做主的跳跃式发展。米德还指出，像其他非工业化社会一样，萨摩亚群岛的儿童具有与成人相同的性别角色，因而他们不会将性别差异的出现视为突然的变化或令人烦恼的经验。因此，认同危机并不是一种普遍的现象。

青春期个性的发展是一个复杂的过程，它不仅涉及个体如何形成自我意识或身份认同，还涉及个体如何形成与他人的关系以及如何发展社交技能。个性发展过程中涉及的方方面面不是某一理论所能涵盖的，埃里克森的关注点在于青少年对自我认同的需要，这是他的一大贡献。在青春期阶段，自尊会受到身份认同发展的影响（自尊主要表现为个体对自己的喜好程度，与自我价值感、个体吸引力以及社会胜任力相关）。由于过于关注个体心理学，埃里克森忽视了社会环境对个体的影响，而班杜拉和米德的研究则弥补了其中的不足。要对青春期的个性发展和身份认同形成平衡的

认识，我们必须博采众长。

第3节　社会性发展

心理学探索　同伴压力

设想以下情景：你和自己最好的两个朋友一起过万圣节，他们要给路边的窗户涂抹肥皂，但你还在犹豫。你的朋友在怂恿你和他们一起这么做，因为他们认为自己绝对不会被人抓住。你会怎么做呢？

——adapted from *Developmental Psychology* by T. J. Berndt，1979

将上述情景分别呈现给三年级、六年级、九年级和十二年级的被试者，要求他们说出在这种情况下他们会怎么做。结果表明，屈服于同伴压力的人数从三年级至九年级稳步增加，而在十二年级时开始减少。

青少年会经历很多社会关系方面的变化，虽然他们还不是成人，但也不再是儿童，青少年必须寻找到自己在家庭中的新角色——或许父母还未做好接受这种改变的准备。青少年还要适应新的且紧张的同伴关系。

家庭的作用

美国的家庭在过去几十年中经历了显著的变化。早在20世纪70年代，典型的美国家庭包括一位在外工作挣钱养家的父亲和一位以照顾家庭为主的母亲。现在，几乎一半的婚姻都以离婚收场，一半以上的成年女性也处于工作状态，因此，典型的家庭中会有两位外出工作者。

除了这些变化外，青少年的一个主要发展任务是从家庭中独立出来。遗憾的是，无论对于青少年自身，还是对于他们的父母，实现这一目标的方法往往是令人困惑的。首先，对于双方来说，他们都有一种复杂的心态。一些父母习惯于他们设定的生活方式，因而不愿让孩子离开，他们知道自己不久之后将不得不寻找另外的对象作为情感的寄托。此外，对那些儿女已经达到了足以独立年龄的父母而言，他们经常需要克服对自身衰老的恐惧。许多父母还会担忧自己的孩子是否真的做好了应付现实生活的准备——这种担忧也会影响到孩子。当年轻人渴望独立闯荡，以自己的能力来

面对外界时，父母担心他们会碰壁。这些来自内心的纠缠也会体现在青少年多变的行为之中，他们的父母将此解释为“青春期的叛逆”。与这种普遍存在的困惑状态相反的是，也有很多家庭在努力营造独立自主的氛围。

更多的信息　男孩子真的很麻烦吗?

许多研究者认为，如今的男孩总爱惹麻烦，我们必须仔细考虑应该如何教育他们。为什么会这样呢？让我们先看看有关的数据。男性幼儿的死亡人数远大于女孩；男孩比女孩更有可能被告知存在学习困难，他们经常被送到校长办公室，很可能高中就辍学或者更有可能犯罪；青春期的男孩的自杀人数比女孩多出五倍；成年男性因犯罪而进入监狱的比例在不断提高，他们会抛弃家人，更容易成为暴力事件的受害者或肇事者。

一些心理学家提出，我们现有的抚养和教育男孩的方式使他们的深层情感与复杂情感难以得到充足的发展，他们以此来解释上述数据所包含的意义。因此，女孩比男孩更能胜任青春期面临的挑战。实际上，我们教育男孩的方法不对，这使得他们的传统生存特征，如生理的强壮和个性的强势已无法确保他们正常地生活或取得成功的机会。

同伴的作用

青少年不再像儿童一样对待同伴，而是彼此充满了信任，他们会有大量的时间与同伴相处——他们需要根据彼此的反应来认识自己。作为青少年相处的一个场所，学校是十分重要的，当然，他们的确还有其他一些可预见的交往方式。大部分的学校都有可轻易区分且成员明确的群体，这些群体有严格的层级划分——每个人都知道自己属于什么群体以及在群体中应该做些什么。在青春期之初，群体通常以性别作为区分，但之后则是不同性别的组合。群体往往根据阶层的不同来划分。一些学校活动能够使青少年接触到不同的社会阶层，但来自中产阶级家庭和底层家庭的青少年成为亲密朋友的现象是很罕见的。

除了社会阶层外，还有哪些因素会决定某一个体能否被同年龄群体所接纳呢？许多研究表明，个性特征不可忽视。这些研究指出，一个人的受欢迎程度主要取决于漂亮的外表和良好的个性。此外，无论男女，运动能

力也是重要的原因。如今，很多同年龄群体采用了非常特殊的方式来展现他们的特点。

归属于某一**小团体**（clique，某一群体中的一个子群体）对于大多数青少年来说十分重要，这个小团体发挥着一定的作用。最为明显的是，它能满足个体与他人之间建立亲密关系的需要。此外，它为青少年提供了认识自我的途径，这是建立身份认同的过程。这些小团体有助于个体获得自信，形成不依赖家庭的独立感，澄清价值观念并尝试扮演新的角色。例如，小团体中的个体会模仿彼此的穿着、言谈或发型。小团体中他人的反馈，能帮助个体意识到自己应该是什么样的及自己的欠缺有哪些：群体的成员会将不属于该群体的个体分离出去。

当然，这种社会性组织也存在一些弊端。最为显著的是，群体中的成员害怕自己被人厌恶，因而导致**从众**（conformity）现象的出现——同年龄群体凝聚在一起的现象。众所周知，青少年害怕自己的衣着与别人的格格不入。群体压力也会使青少年对重大决策作出一些有违自己判断的行为。

尽管小团体中存在提倡从众行为的现象，但同年龄群组并不总是对青少年的发展表现出强势的影响。父母和同伴都对青少年行为与态度的形成发挥着作用。同伴主要是在时尚、音乐的喜好等方面主导着标准，此外，他们在与学校有关的事情上提供的建议往往比父母的看法更值得信任（Berndt，1992）。

然而，当涉及一些关键性问题时，如婚姻、宗教或教育计划等，青少年更容易接受父母的意见并依此行事（Offer & Schonert-Reichl，1992）。只有在某些关系到基本价值领域的事情上，例如药物使用或性行为，他们才会存在看法上的分歧。但这种分歧并不是实质性的，而且只有在处于观点相同时才能得到赞成的约束下，这种分歧才会表现出来。例如，对于婚前性行为，青少年可能比父母具有更加开放的看法。

再者，同年龄群体并不会对父母的权威性造成威胁，即使父母在青少年的成长过程中与其相处的时间比同伴要少，但他们的影响仍然是强烈的。不同性别的青少年都会选择与父母价值观念相近的人作为同伴。由此，这些同年龄群体在帮助青少年从有依赖性的儿童过渡到独立的成人的过程中起到了巨大的作用。因而，代际冲突并不像有些研究者为我们描述

的那样显著。

与之相反，心理学家朱迪斯·里奇·哈里斯认为，是同年龄群体，而不是父母教会了儿童在社会中应有的行为方式（Harris，1998）。所以，父母对孩子产生的唯一影响在于为他们提供与同伴相处的环境。她指出，父母应该选择有好邻居的住所，这样他们的孩子才能认识优秀的同伴。许多心理学家对哈里斯的理论提出了强烈的批判，他们认为教养方式与儿童的社会性发展之间存在着密切的关联，这种教养方式比同伴的作用要大得多。

青春期面临的困难

正如本章所介绍的，青春期是一个过渡的时期，需要完成很多发展性任务，从这方面看，青春期与一生中的其他时期也没什么不同。就像埃里克森所指出的，生命中的每一阶段都会出现其特有的挑战，无论是在老年期、童年期还是青少年期（Erikson，1968）。

由于青少年必须面对一系列深刻的变化，包括思想、身体、情感以及社会关系等方面，他们中的大部分人会体验到暂时的心理困难，这是很自然和正常的事。而且，绝大多数人能够比较快地适应这些变化。尽管一些研究表明，心理疾病和自杀现象在青少年中比较少见，但这两种情况的发生率曾一度较高。例如，从20世纪50年代到90年代，青少年的自杀率增长了四倍。之后，自杀率呈稳步下降的趋势。但是，统计数据可能偏低，因为医务人员经常为了保护受害者的家庭而将青少年的死亡对外宣布为意外事件。

☞你知道吗？

关于自杀的报告

将青少年的自杀事件报道出来，似乎并不能阻止更多自杀事件的发生。事实上，还会起到相反的作用——公布自杀事件可能会激发更多人的自杀行为。心理学家正在研究这种现象产生的原因。

对不易受到伤害的错觉——“别人会被抓住，但我不会”，这种想法是一部分青少年自我中心主义的表现。这一错误认识会使青少年做出一些

自己不愿单独去做却能和同伴一起做的事情。这些爱惹麻烦的少部分青少年经常会以不同方式做“出格”的事情。这些行为包括青少年犯罪、离家出走、未成年怀孕、饮酒与药物滥用以及学业成绩不良等典型表现（见表3—2）。2003年，在美国，青少年被卷入15%的暴力犯罪事件以及29%的各种财产犯罪事件中（Snyder，2005）。重复犯罪者以及逃逸犯罪者存在的事实使这些数据难以得到准确的统计。一般大部分青少年会随着年龄的成长而逐渐远离犯罪的意图。

表3—2　　美国的青少年犯罪情况

犯罪类型	逮捕人数	逮捕百分率	百分率的变化	
			1994—2003	1999—2003
暴力犯罪	**92 300**	**4.2**	**−32**	**−9**
谋杀	1 130	0.1	−68	−18
暴力强奸	4 240	0.2	−25	−11
抢劫	25 440	1.1	−43	−8
严重殴打	61 490	2.8	−26	−9
财产犯罪	**463 300**	**20.9**	**−38**	**−15**
盗窃	85 100	3.8	−40	−15
偷盗	325 600	14.7	−35	−15
汽车盗窃	44 500	2.0	−52	−15
纵火	8 200	0.4	−36	−12

在过去的几十年中，青少年因暴力犯罪和财产犯罪而被捕的人数有所减少。**是什么因素导致青少年出现各种不良行为？**

遗憾的是，存在上述问题的青少年如果不经过矫治，很难“摆脱”这些错误行为，甚至会影响今后的生活。因此，成人应该更加关注这一群体。然而，需要注意的是，异常行为应该被视为正常行为的一种更加强烈的表现形式或一种极端的表现形式，应该把它们看做行为表现的某种类型。例如，尝试吸食毒品或已经滥用毒品的青少年需要得到理解，而不能把他们的行为贴上“怪异”或“不正常”的标签，我们应该逐渐了解他们的心理需求。

青少年抑郁和自杀

根据凯瑟琳·麦考伊（Kathleen McCoy，1982）的观点，青少年抑郁的现象要比大多数父母或教育者所猜测的还要普遍。对于许多成年人来

说，他们认为青春期是人一生中最美好的时光，抑郁和青少年是格格不入的。那么，是什么事件引发了他们的抑郁情绪呢？最主要的原因是由于青少年个体在与家人分居、家庭搬迁、父母离婚或死亡等事件中丧失了被爱的感觉。青少年会由此感受到悲伤、内疚、惊慌和愤怒。如果他们不能在受到他人支持的氛围中表达出这些情感，就会导致抑郁情绪的产生。

引发抑郁情绪的另外一种原因是家庭的破裂，这通常是由于与家人分居或父母离婚所造成的。家庭成员彼此之间产生了冲突，因而无法进行良好的沟通。青少年会因此失去他们所需要的情感支持。

患有抑郁症的成人往往看起来悲伤或情绪低落，而抑郁的青少年会表现得十分暴躁，他们通常做出叛逆的行为，如逃学、离家出走、饮酒、滥用药物或发生性关系。而且抑郁的青少年一般看起来极度地活跃和狂乱，这些特征与他们的正常行为经常被相互混淆。麦考伊强烈呼吁父母和教育者必须意识到抑郁情绪与自杀行为的各种危险征兆。其中一个征兆为叛逆行为出现的强度和频率。另一个征兆是回避与朋友的交往，并从事一些冒险的行为，谈论关于自杀的话题以及过度地自我批评。最危险的自杀行为往往会发生在抑郁的状态看起来有所缓解之后。

缓解抑郁最好的途径是与青少年交流他们的各种心理问题。有时，一个充满关怀且能够倾听的父母或一个能作出响应的敏感的朋友能够帮助青少年处理这些问题。另外，当交流的渠道不太畅通时，父母和子女还可以寻求专业人士的帮助，这也是十分有效的。

进食障碍

进食障碍如神经性厌食症和神经性贪食症对很多青少年与年轻人都产生了较大的影响，尤其是对女性。患有进食障碍的青少年无法获得成长所需的热量与营养。**神经性厌食症**（anorexia nervosa）作为一种比较严重的进食障碍，其主要特征为拒绝进食以及体重下降。患有这一疾病的人对体重的增长或脂肪的增多抱有强烈恐惧的态度。厌食症患者对身体意象产生了扭曲的认识——他们认为自己超重了且过于肥胖，即使他们已经骨瘦如柴。

在面对青春期的各种压力时，一些人出现了异常的饮食模式。一些心理学家认为，厌食症体现了女性对成长的抗拒。患有厌食症的女孩的典型表现为月经周期紊乱。另外还有一些心理学家认为，当很多事情不由自己

控制时，厌食症是青少年每次试图掌握自己的表现。对这一疾病的治疗主要通过鼓励他们体重的增加以及解决他们的心理问题来实现。另一种严重的障碍是**神经性贪食症**（bulimia nervosa），其特征为疯狂进食后的自我清理——呕吐，使用泻药或苛刻地节食和禁食——以消除暴饮暴食后所积累的热量。患有这种疾病的人往往过度关注自己的体形和体重，他们都是私下里做出这种行为的。

你身边的心理学　文化与身体形象

“你又长胖了”是斐济传统的赞美方式。在南太平洋，据说被邀请共进晚餐的客人会尽可能地多吃。恰到好处的丰满是这里的男人和女人的标准体形。然而，当电视出现后，这种情况彻底改变了。现在，斐济的女孩都梦想着自己和美国电视明星一样苗条。事实上，进食障碍在工业化社会中比比皆是，这意味着文化因素对个体的身体形象产生了重要的影响。同时，在斐济，患有进食障碍的女孩的百分比逐渐增加，1998年的一次调查表明，承认自己正在节食的女孩占有很大的比重。今天的文化对你产生了哪些影响？你理想中的身体形象是怎样的？为什么？

一些心理学家认为，贪食症起因于青少年个体感觉到处于青春期的自己被别人疏远了，或者渴望得到他人的赞美。有些贪食症患者还会产生抑郁、焦虑以及情绪波动等不良反应。治疗的方法包括精神疗法和使用抗抑郁剂。

第4节　性别角色与性别差异

心理学探索　男孩终归是男孩

在海堤体育场，我看到4个来自贝利小姐班上的男孩在长满青草的运动场边，爬上了“废石堆”。他们一边爬，一边比较鞋子的蹬力。马特认为，他们会有一个关于下落的比赛，看谁下滑得最快，这将是他们接下来要做的……

人们很少看到男孩之间有亲密的行为，如女孩之间的轻抚或梳理朋友的头发等。她们会关注并评论彼此的体形和外表，如发型或衣着，而且她们还会换穿彼此的运动衫或毛衣。

——from *Gender Play*：*Girls and Boys in School* by Barrie Thorne，1993

许多人想当然地认为男孩和女孩之间存在差异，他们会说“男孩终归是男孩”或其他类似的话。随便拿起一本杂志、打开电视或向窗外看去——到处可以看到关于性别的刻板印象。一些父母为小女孩穿上粉色衣服，为小男孩穿上蓝色衣服，为他们起代表性别的名字，希望将他们表现得与众不同。

对于刚刚为人父母的人，要问的第一个问题就是：“男孩还是女孩?”性别会影响人的穿着、动作、工作和兴趣，还会影响人的思想以及别人对自己的看法。男性和女性之间存在显著的心理差异吗？孩子的性别认同是后天习得的还是生来就有的?

性别角色

性别认同和性别角色是存在性别差异的生活中两个既不同而又密切关联的方面。**性别认同**（gender identity）是个体的生理和生物结构的重要组成部分，是人对自己是男是女的性别意识。因此，如果个体长有阴道，她的性别认同就是女性；如果长有阴茎，他就是男性。性别认同包括我们通过遗传获得的基因特征，还包括一些与性别有关的行为。在2～3岁时，大部分孩子开始学习做一个女孩或男孩。到了5岁，大多数孩子已经拥有了作为某一性别应有的思想、愿望和行为（Biernat & Wortman，1991）。

个体的**性别角色**（gender role）在一定程度上由基因结构所决定，但主要取决于他们所生活的社会与文化环境。性别角色具有标准的意义，它指定了某一性别的个体应有的行为表现以及社会期望他们所表现出的行为模式。例如，在美国，男性在传统上被认为是强势的、好竞争的以及在情感上是保守的，而女性被认为是顺从的、容易合作的以及情绪敏感的。这些特征与他们所代表的性别是相符的。如今，年轻人对男性和女性应有的行为有更为宽泛的看法。

性别角色在不同的社会环境中也存在差异，即使在某一种环境中也会随着时代的变迁而发生变化。性别角色赋予性别认同以社会意义，然而并不是所有的社会都认同不同性别的人群应该担当的角色。实际上，人类学家发现，某些社会形态赋予性别的角色与美国传统上对男性和女性的定位正好相反，还有一些社会形态则认为我们所界定的男性和女性的角色在两

种性别身上都应体现出来。不仅性别角色因社会形态而异，即使在同一个社会中性别角色也会发生根本性变化，就像我们所看到的今天的美国社会与加拿大社会。

有时，性别角色过于严格就会发展为**性别刻板印象**（gender stereotypes)。性别刻板印象是对男性或女性应有行为模式的一种过于简单或偏激的看法和态度。这些性别刻板印象（男人应该是粗犷的，女人应该是敏感的）深深地根植于历史中的某一阶段，而此时劳动分工是人类生存的必要。如今，现代科技的发展和对生育的控制已将女性从过去占用她们很多时间的生育和抚养孩子的责任中解放出来，以往的性别角色划分已不再必要和恰当，特别是在工作领域。关于男性和女性本身的新观念已被普遍接受。

由于可接受的性别角色标准正在变化，心理学家桑德拉·贝姆（Sandra Bem）认为，人们应该接受一种新的**双性化**（androgynous）角色——将传统的男性和女性特征进行灵活的结合而形成的角色。她通过询问大学生“男性和女性的哪些特征最吸引人”这样的问题来开展研究。不出意料，她发现有抱负、自力更生、独立以及果断等是男性吸引人的特征，而感情丰富、温和、善解人意以及对他人的需要十分敏感是女性最吸引人的特征。

贝姆将上述及其他一些特征列在一张问卷中（贝姆性别角色量表），她采用 7 点量表的模式，从“1”的“完全不符合”到“7”的“总是符合”，让被试者评价每一个特征与自己的一致性程度。在较早完成的一个报告中，贝姆（Bem，1975）描述了 1 500 名斯坦福大学本科生的测试结果：大约 50%的人坚持传统的性别角色（男性阳刚或女性阴柔)；有 15%的人属于反传统性别角色的类型（女性用传统男性的特征来描述自己，而男性则用很多关于女性的形容词来描述自己)；此外，36%的人被认为是双性化的，因为他们既选择了男性特征又选择了女性特征来描述自己。

在后续的研究中，贝姆发现，具有双性化反应的人性格比较灵活，比如，在适当的情况下，这类女性会像传统的男性一样表现得很有主见，这是传统女性所不具有的特点；这类男性能够像传统的女性一样表现出热情、俏皮和关心，这是传统男性所不具有的。贝姆认为，在纷繁复杂的世界中，双性性格是最完美的，因为这样就不会人为地将我们对女性角色和

男性角色的看法割裂开来。

双性性格正逐渐成为当今社会普遍接受的理想性格。这种趋势最终使得青少年在向成人发展的过程中拥有了更多的选择，他们能够选择自己在生活中的角色。在某些方面，这种给予性别角色更大自由的发展趋势会使个体承担更多的责任。当年轻人不再受到苛刻的性别刻板印象的束缚后，他们面临着要根据自己的才能、性情和价值观来自我定位的挑战。然而，并不是所有的人都能接受具有双性化特征的性别角色，特别是老年人仍然坚持以传统的性别角色作为导向。

性别差异

心理学家发现，大部分人都认为性别之间存在差异，那么这些差异是真实存在的，还是被虚构出来的？这些差异是文化刻板印象的结果还是男孩和女孩的实际表现？

个性中的性别差异

不同性别之间存在差异吗？研究表明，除了明显的生理差异外，男性和女性之间确实还存在其他方面的差异。值得注意的是，这些差异存在于男性与女性群体之间，而就个体来说，差异不一定会体现出来。

一项研究（Mednick & Thomas，1993）发现，男性比女性要更加自信，特别是在学业领域或一些被公认为男性所擅长的领域，如数学和科学领域。甚至当女性获得与男性相同的成绩时，她们仍会感到自己不如男性。然而，当参与的任务能针对她们的表现给出清晰而明确的反馈后，女性的自信水平有所提高，特别是在她们独立完成任务的情况下。

许多研究也发现，攻击性行为也是存在显著性别差异的一种个性特征（攻击性行为指的是带有敌意的破坏性行为）。女性的攻击性言语比较多，而男性的身体攻击行为较多（Turner & Gervai，1995）。一些研究者提出，女性对攻击性的看法不同（Kendrick，1987）。参与研究的女性被试者表示，对攻击性行为中的危险她们会感到内疚或担忧。

通过观察儿童的游戏，也可以发现攻击性行为的差异。男孩更喜欢参加一些捉弄性的对抗和粗暴的游戏，女孩则主要使用间接的攻击方式，主要包括谈论他人、拒绝或不理睬以及避开攻击的对象等方式（Bjorkqvist，

Lagerspetz & Kaukianen，1992）。

是什么导致了男孩有这种身体攻击行为？在他们很小的时候，社会氛围往往鼓励男孩应该敢于竞争且通过武力解决冲突。对同卵双胞胎的研究也表明，男性比女性的神经传递介质血清素的水平要低（Berman，Tracy & Coccaro，1997）。血清素的水平偏低与较高的攻击性密切相关。

另一个性别差异可以从男性和女性的交流方式中体现出来。尽管许多受欢迎的典型女性通常是开朗的，然而研究表明，男性比女性话说得更多，而且女性说话时会经常被男性打断。只有在女性处于人际关系中的强势地位时，她们的话语才会更多。女性更喜欢使用模糊的限制语，如“有点儿”或“你要知道”。她们经常会回避责任，如“我可能错了”或“我不确定”。最后，女性多使用附加疑问句作为话语的结尾，如“可以吗?”（Lakoff，1973；McMillan et al.，1977）。

就非言语的交流而言，女性更容易表现得顺从和热情，男性则更多地表现出掌控和身份的重要。不过，女性比男性对非言语的暗示更加敏感（Briton & Hall，1995）。

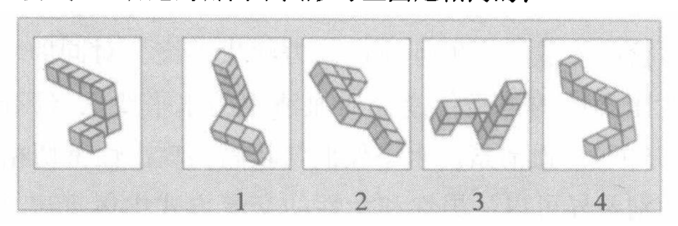
认知能力中的性别差异

你可能会听说过，女性在言语技能方面要优于男性，而男性在空间思维和数学能力上更占优势。珍妮特·海德与马西娅·琳（Janet Hyde & Marcia Linn，1988）分析了165项关于言语技能的研究，发现男性与女性之间不存在可测量出的差异。即使这种差异存在的话，也是相当细微的。当研究者探讨两性在数学能力上的差异时，他们发现两性之间也不存在显著差异。

在考察了特定的主题和年龄趋势后，研究者发现两性之间确实存在一些差异。例如，直到高中阶段，男性和女性在问题解决方面都不相上下。而从那之后，男性的表现要优于女性。男性在空间能力方面的表现也比女性要好；然而女性更擅长追踪目标。

当提到空间能力时，有的人会认为女性比男性更擅长追踪目标，而男性比女性更容易形成“心理地图”。在这些测试中，大部分男性都认为测试A更容易，而大部分女性认为测试B更容易。**生物学理论将会如何解释空间能力上的性别差异?**

测试A：右边的哪两个图形与左图是相同的？



测试A的答案：
图形1和图形3与左图相同。

测试B：盖住下面的图，用1分钟的时间仔细观察上面那幅图。然后盖住上面的图，打开下面的图，找出每个仍处于原始位置的图案以及被移动过的图案。

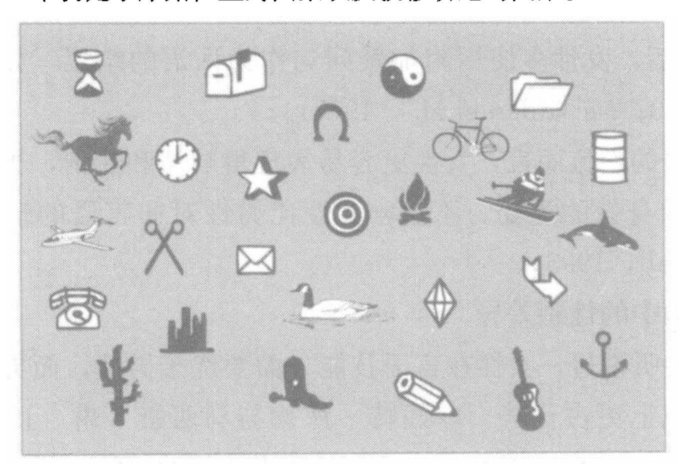




图 3—2　小测试

资料来源：Shepard & Metzhler，1971.

第二章

嬗变之痛



比如，父母会给男孩买坚固的玩具卡车，而给女孩买柔软的布娃娃。父母会鼓励男孩的雄心壮志和独立自主；父母会因女孩的口无遮拦而惩罚她，因女孩完成家务而奖励她。事实上，父母之所以会奖励或惩罚某种行为，是根据孩子的行为是否与他们所认为的传统的两性角色相符合来判断的。

认知发展理论

认知发展理论认为，儿童是通过与环境的交互和对所获得经验的反思而形成性别角色的。就像他们所认为的，儿童需要学习关于男性和女性行为的各种标准（Bem，1981）。

要学习性别角色，儿童首先必须认同自己是男孩或女孩，之后他们开始以这些观念为核心来组织自己的行为。他们以获得与自己所知觉到的性别相一致的爱好作为起点。比如，男孩可以观看足球比赛，然后与其他男孩一起参加这种粗野的比赛。他们最终就会形成男孩的性别图式。**性别图式**（gender schema）是对行为的心理表征，它能帮助个体对相应的行为进行组织和分类。例如，女孩形成了关于女性行为举止的图式后，她就会按照这种图式来表现自己。当她意识到玩布娃娃符合她头脑中关于女孩应该玩什么玩具的想法后，她就会这么做。也就是说，她的行为如果与性别图式相一致，自信心就会增强；当她的表现无法符合性别图式时，她会出现不适的感觉。

性别角色的改变

男性与女性在社会中的性别角色正在逐渐地改变。例如，在 20 世纪 60 年代之前的美国，女性很少有自己的职业追求，她们中的大部分人成年后只盼着结婚后辞掉工作去养育子女。然而，到了 80 年代中期，这种情况发生了改变。大部分女性在外工作，无论是对男性还是对女性而言，工作不仅能够提供一份收入，更能使他们获得成就感。

尽管越来越多的女性进入职场，但研究表明，女性的职位没有男性的提升得快，而且女性担任高层领导岗位的人较少。工业/组织心理学家认为，职场中的不平等是由多种因素导致的。比如，一些公司会对女性产生歧视，很多女性为了照顾孩子而不得不中断工作，因此失去了晋升和涨工

资的机会。此外，男性和女性在事业追求上的期待也不同。也就是说，一直以来，社会对两性的目标定位是有所不同的。

心理学读物

玛雅·赫芭琪的故事

玛雅·赫芭琪（Marya Hornbacher）成长于一个富足的美国中产阶级家庭。在小的时候，她因认为自己“太胖”而痛哭欲绝。到了9岁，她不可思议地患上了贪食症。而到了15岁，她又得了厌食症。下面的文字摘录于她的回忆录（*Wasted*），其中玛雅描述了自己的病症。

我在9岁时患上了贪食症，在15岁时患上了厌食症。我无法严格区分这两种病症，因为它们总是来来回回地互相转化，这种状态一直持续到我20岁。现在，23岁的我是一个非常有趣的生物体，一个未作严格限定的进食障碍者。我的体重在过去的13年里，在135磅与52磅之间徘徊，一度稳步增加，然后又直线下降。我曾经状态“不错”，然后进入“呕吐”状态，之后又在“不错”与“呕吐”间反反复复，持续至今。我被认为“有适度的改进”，“心理上是稳定的，行为中存在障碍”，“症状易于习惯性复发”等。我曾六次入院治疗，还有一次被送入专门的治疗机构，接受了无数次的治疗，不断地被测评、观察、诊断、归类、检验、施加刺激、喂食以及称重，长久以来，我感觉自己就像是实验室中的老鼠……

我这里并不是要大吐苦水或告诉你们以前的以历让我感到多么可怕，或者告诉你们我爸爸怎样，我妈妈怎样，三年级的孩子曾经叫我胖子，等等，因为事实上这些并不存在。我最终也不是要反复念叨进食障碍如何“得到了控制”，因为我们都曾听说过有关的事。这是一个流行语，简约而又直截了当，这是把人们封锁到一个精神隔离区并言之有理的好方法……事实绝对不是这样的，如果进食障碍属于一种“神经病”并能体现出思维中存在的障碍——甚至如果为自己辩护都是令人棘手的事情，那么理性地说，让自己饥饿的体验就是为了自杀，或者说大吃大喝只是为了将丰盛的

菜肴吐出来——但是，这又是为了什么呢？为什么会出现这些障碍？是什么引起了这种改变？为什么我们当中有这么多人出现进食障碍？为什么这么多人如此轻率地作出选择？为什么现在会发生这些？难道空气中存在着有毒物质吗？一些天生的异常使女人以史无前例的致命方式与自己的身体抗争着，这一切都无缘无故地突然发生了。个体无法脱离社会而存在，一定有某些原因导致进食障碍的发生，这种病症绝不会仅存在于人的思想中。

这本书既不是关于故弄玄虚的庸俗故事，也不是关于确凿的特效治疗法，它只是关于一个女人在现实中阴暗的一面游走的经历以及她迷途知返后所作的决定。本书仅根据她自己的看法而写。

我的看法是文化的异类。我不得不说：我只吃自己喜欢的食物，看自己愿意看的东西，尽情地放声大笑，使用错误的餐具，舔舐我的餐刀。我不得不学习奇怪而又有趣的课程，那是很少有女人来学习的课程：学习喜欢自己沉重的脚步声，喜欢体重和身材的密切关系以及喜欢占据空间，还要学习喜欢难以控制的饥饿，喜欢对触摸的反应，学习了解自我并不只是一堆连着头颅的骨架。我不得不忽视环境中各种刺耳的声音，单调无味地日复一日。太多了，太多了，太多了……

我之所以写这本书是因为，我相信一些人会认识到自己也身处其中——到底是不是进食障碍，而且我认为，当然，这可能是幼稚的想法，他们或许渴望改变自己的行为，希望在需要的时候得到帮助，充满着他们身体的是可接受的信念——他们既不很瘦，也不会太胖。我写这本书是因为我不赞成社会对进食障碍的普遍看法，我要尽自己所言，无论这是否值得。我写这本书是因为人们经常会不屑一顾地将进食障碍看做虚荣、不成熟和疯狂的行为。在某种意义上，或许就是这样。然而，这也是一种嗜好，尽管处于扭曲的状态，但进食障碍是对文化的反应、对家庭的反应以及对自我的反应。我写这本书是因为我要驱逐关于进食障碍的两种常见而又充满矛盾的谎言：一方面，他们会说这不是什么严重的问题，只需经过轻微治疗，吃一些药片，然后拍一拍头就可以了，这是女孩都会经历的阶段——有个精神科医生曾指出，贪食症只是“青少年正常发展”的一部分；另一方面，他们又必须掩饰真实存在的精神错乱病症，将进食障碍解

释为只发生于那些大脑中有无法治愈的缺陷的人身上，且“那些人”的“病”已无药可救了。

进食障碍通常不只发生在某一个阶段，也并不必然出现精神错乱，它只是令人难以忍受，这不仅对于进食障碍者的亲人而言，对他们本身也是如此。从根本上说，它是一大堆致命的矛盾的结合体：既渴望强大的力量，又要摆脱这些力量，这种渴望又会以强有力的姿态剥夺你的力量。你渴望证明自己什么都不需要，因为你不会感到人类那种不请自来的饥饿感，这种渴望变成了对饥饿本身的强烈需求。这是力求获得认同的愿望，但它剥夺了你对自己的所有感觉，最终你可怜到只保留了对“病”的认同。这是对文化中标准美的一种荒谬嘲讽，它所嘲讽的不是别人，而是你自己。它是对女性文化刻板印象的反抗，最终使你看起来是无比的虚弱，使你成为所有女人中最贫穷的，也是最神经质的。它使你相信，你是安全的、有活力的、有抑制力的——而最终，你当然会发现事实恰好相反。这些矛盾将人一分为二，身体与思想彼此割裂，正是在这个裂缝中，进食障碍症不断蔓延，在弥漫着寂静的困惑中，进食障碍症一步步地严重而猖獗……

对我来说，自我毁灭的方法不计其数，无数的途径本来可以发泄我的欲望、完美主义追求、雄心壮志以及过度的全部激情，多种多样的方式使我可以对某种问题百出的文化作出回应。但我没有选择它们，我选择了进食障碍这一方式。我禁不住思考这一问题：我是不是生活在这样的环境中——这里不把“骨瘦如柴”看做优雅的异常状态，我以前应该寻找其他的方式来保持良好的身材，或许能找到一种不会如此伤害身体的方法，从而不会从根本上扭曲我对自己的认识。

思考题

1. 为什么作者要把这些写出来?

2. 根据作者的观点，进食障碍症如何剥夺了患者的身份认同?

3. 批判性思考：作者对于自己的进食障碍症揭示出了什么样的根本性原因?

第4章　成年与老年

第1节　成　年

心理学探索　质疑

记得有一次我正坐在北卡罗来纳州的一家餐馆中，一个我不认识的女人向我走来，她摇动着我的肩膀，直视着我，说："嗨，你是不是发现生活很不公平？嗯？"我能做的只有点头。我已经40岁了，成长于一个上层社会的家庭，我身体健康，接受过良好的教育，有着无限的发展前途。现在，我面对这样老掉牙的问题——"我的后半生应该怎样度过？"和"我是谁？"我模糊地记得自己在青少年时期也曾问过这样的问题，但答案已经记不得了，即使我曾经知道。然而之后，我就没有再问自己这样的问题了。

——from *Awakening at Midlife* by Kathleen A. Brehony，1996

正如上面作者所说的，许多人在成年期要面对各种质疑和经历一个适应的过程。成年期应该是什么样的呢？首先，这是一个各种对立的因素共同影响着生活的时期，在这一时期，变数与单调共存，成功与失败共存，危机与安稳共存，快乐与悲伤共存。成年期时，个体可能会发展到他应该达到的成熟水平，也可能是处于不断逼近这一目标的过程之中，虽然曾经拥有无限可能，而现在却并未完全实现。我们每个人该如何应对这一时期的一切，要依赖现有的条件、生活环境和对生活的普遍看法。

生理变化

关于老化的某一理论认为，身体的老化是体内细胞衰败的结果。随着时间的变化，我们身体内的细胞逐渐无法进行自我修复，因此，老化只是

身体正常损耗的一种结果。另一理论认为，身体的老化是由于预先设置的生物钟限制了细胞能够成倍分裂的程度。无论是细胞达到它的分裂极限而开始死亡，还是细胞分裂的过程无法精确地完成，老化总会发生。

总体来说，18～30岁的年轻人正处于生理的顶峰（见图4—1）。这一时期的个体是最强壮、最健康的，他们的反应也最快。对于大多数成年人来说，生理衰退的过程是缓慢而渐进的——根本让人意识不到，不知不觉中一个月又一个月地变化着。例如，一个20岁的人要竭尽全力才能一次搬运四包沉重的杂物，而一个40岁的人可以轻易地花两趟搬运完这些东西。一个人在生理上所缺失的东西可以由他的经验来弥补。一个60岁的壁球运动员对比赛策略的精通使其足可以对付一个反应更快而缺少经验的30岁的壁球运动员。

当年轻人20多岁时，他们达到了体能与身体各方面能力的最高峰。**各种理论对身体老化原因的解释是怎样的？**

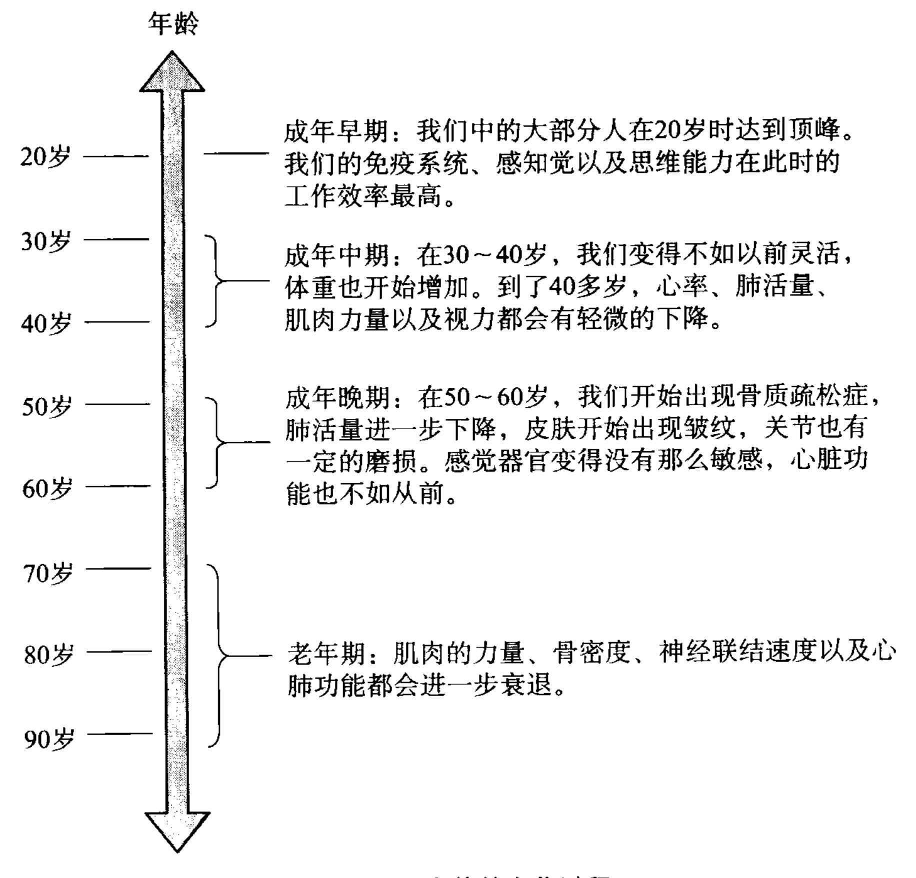


图4—1 身体的老化过程

人到中年，外表会发生变化；头发开始变灰，还有可能变得越来越稀疏；皮肤变得有些干燥且弹性变小，皱纹也开始出现。进入老年后，多年堆积在身体上的脂肪逐渐流失，肌肉变得松弛，因此人们的体重开始降低，变得消瘦，皱纹、褶皱越来越多，皮肤更加松弛。这些生理变化是随着我们的老化而发生的，同时，行为因素和生活方式也会影响心理的健康。

人的感官也在随着时间而发生变化，此时需要更加强烈的刺激。人到了 40 多岁，在看远处的物体时，在对黑暗的适应上，在读书看报时都会感到有些吃力，即使他的视力曾经毫无问题。很多人会觉得晚年时的听力变得越来越差。此外，人的反应也在变慢。如果主试者要求一个年轻人和一个老年人在看到灯光闪烁之后按下按钮，后者的反应要比前者慢 20%。

更多的信息　世代效应

如果你需要考察某一繁忙线路上火车在不同地点的运行情况，你会怎么做？

你也许会采取一个纵向研究的方案。你登上一列火车并一直等到全程运输完毕，并将你沿途所观察的信息记录下来。或者，你也可以采用一种横向研究的策略，你将观察人员安置在几个关键地点，由他们汇报经过此地的不同火车的运行情况。

研究人类成年至老年行为的心理学家面临着与上述事例类似的任务。由于这一行程会延续数十年，少有研究者会采用纯粹纵向的研究方法。相反，他们大多采取横向研究的方法，由此他们可以一次性获得不同年龄群组、不同时代群组的测试数据。

然而，不同年龄群组的人在很多重要领域所获得的经验是不同的，其中包括受教育的程度、营养状况、工作机会以及社会价值观等。由于这些不同的背景经验，使得研究者很难判断年龄对人们能力、态度以及健康的影响。

健康问题

随着人们变老而发生的一系列变化是老化的自然过程所导致的结果，还有一些变化则是由于疾病或药物的停用或滥用所导致的。良好的健康状况反映了个体对生活作出的选择，包括运动、饮食和生活方式等。如果一个人能够合理饮食，坚持运动，远离抽烟、吸毒和酗酒，同时没有巨大的情感压力，那么他看起来会比那些忽视自己健康的人要年轻得多。

晚年最常见的三种致死原因分别是心脏病、癌症和肝硬化，甚至很多年轻人由于快节奏的生活方式也会出现这些病症。药物滥用也是影响健康的一大问题，它最有可能发生在青少年晚期或成年早期，在这之后会迅速减少。其他导致过早发病的因素主要包括不合理饮食和暴力事件。暴力死亡主要来自意外的伤害，挑战生理极限的活动，以及当前的社会环境，这种氛围会促使很多年轻人从事危险的活动（Miedzian，1991）。上述三种死亡原因都是由心理因素所导致的，虽然最终的结果体现在人的生理上。

更年期

到了45～50岁，女性都会经历被称为绝经期的阶段，所有的生理和心理的变化在这一阶段都会表现出来。影响女性生育能力的性激素水平迅速降低——这一生理事件被称为**更年期**（menopause）。此时女性停止了排卵（繁殖后代的卵细胞），月经也不再来了，从而失去了繁殖下一代的能力。然而，更年期不会导致女性性需求和房事的减少。很少有女性在更年期会体会到不适。有些女性在绝经期感到的易怒和严重抑郁往往是由某些情感所导致的，而不是由生理因素所致。

一项研究表明，更年期所带来的消极影响被无限地夸大了。女性此时正在经历角色和各种关系的转变。在被访谈的女性中，有一半的女性认为她们感觉不错，变得更加自信而平静，而且要比绝经期之前更加放松。她们不再担心月经周期和意外的怀孕的问题。她们的性生活并不比绝经期之前少。多年来的研究结果始终表明，女性在更年期对自己及对未来的期望充满了不确定性（Neugarten et al.，1963；Woods & Mitchell，1999）。

男性在相当于女性的更年期阶段不会经历什么生理变化。男性身体中所产生的精子数随着年龄的增长而逐渐减少，但他们在晚年仍有可能当上父亲。男性所经历的心理变化主要与他们对工作的期望、父母去世、疾病以及逐渐变老等因素有关。

婚姻与离婚

大约90%的美国成年人都会在一生的某个时期步入婚姻，然而40%～60%的新婚夫妇最终以离婚收场。维持婚姻的到底是什么呢？研究者对已婚夫妇进行了一系列的纵向研究，他们发现，婚姻的成功或失败主要取决于两个因素：夫妻之间如何处理冲突以及他们能有多少时间共享甜蜜和幸

福的时刻。

尽管争吵在婚姻生活幸福的夫妻与不幸福的夫妻之间发生的频率似乎是差不多的，但前者的争吵能起到积极的作用——他们能够倾听彼此，并将焦点集中在问题的解决上；他们还能对彼此的看法表示尊重。处理冲突的不良方式包括忽视或拒绝冲突、夸大问题以及用难听的词语对骂。

☞你知道吗？

包办婚姻

大多数的美国夫妻因为彼此相爱而结婚，而在世界其他一些地方，人们要遵循传统的包办婚姻。事实证明，包办婚姻要比为爱而结合的婚姻更加持久，因为社会通常不赞成破坏这种包办的联姻。一些研究者也认为，这种结合之所以持续的时间长，是因为夫妻双方走在一起时并未抱有对个人幸福的期望。这种包办婚姻能够提供牢固的家庭关系，因而能够得到双方家庭的支持。

性行为

人在40岁以后还会有性生活吗？研究表明，性能力不会随着年龄的增长而自然地减弱。实际上，正如性研究者威廉·马斯特斯和弗吉尼娅·约翰逊（William Masters & Virginia Johnson，1970）所指出的那样，晚年的性生活绝不会因生理原因而停止。大部分有着生活伴侣的老年人仍然保持着旺盛的性生活。那些性生活很少的人主要是由于配偶的身体一直不好或患有疾病（如心脏病），也有的人对此存在刻板印象，他们认为进入晚年后就不再有性需求了（Mulligan & Moss，1991）。

认知变化

与青春期相比，人们在20多岁时更容易学习新的技能与知识，更善于解决需要速度与协调性的问题而且可以灵活地改变问题解决策略（Baltes & Schaie，1977）。这些能力是智力发展的标志，也是智力测验经常测试的

内容。

心理学家曾经一度认为，智力发展在20多岁时达到顶峰，之后便开始下降。他们的理由是，中年人的智力测验分数往往比他们年轻时候低，这是一种世代效应。进一步的研究表明，智力测验中的一部分内容是考查人的反应速度，而不是真正的智力水平（Bischof，1969）。成人的反应在一定年龄之后就开始变慢。智力测验在这方面对成人是不利的。

虽然接近中年后人的反应速度在下降，然而随着年龄的增长，人们能够继续获取信息，不断丰富他们的语言。理解新东西的能力与灵活的思考能力也随着时间和经验的累积而不断增强。对于接受过高等教育的人来说，这一点尤为突出，因为他们生活在充满激励的环境中，所从事的是需要很多脑力劳动的工作。一位研究者对700多位从事学术、科学或艺术工作的人进行了调查，尽管各种专业的工作模式不同，但他们中的大部分人在40多岁时达到了创造性和工作效率的顶峰（Dennis，1966）。但在一些人文学科，如历史、外语和文学领域，大部分人在60多岁才会达到顶峰。

社会性与个性发展

个体的基本特征——他对环境适应的方式——多年来都是相对稳定的。然而研究者仍然坚持认为，个性是灵活的，而且会因面临新的任务而发生变化。一些研究者使用了相同的态度和个性测验来测试处于青少年晚期的个体，并在10～15年之后对他们进行了重测。很多被试者都认为自己发生了惊人的变化，而测试结果却表明他们并没有太大的变化。他们对自己和对生活的满意度在中年时与之前的测试基本一致。自信的人仍然自信，自怨自艾的人仍然讨厌自己，消极的个体仍然不够积极——除非有什么天翻地覆的事情能够发生在他们身上，比如经济状态的突然改变等（Kimmel，1980）。

尽管性格是一成不变的，但人的一生中的确要面对很多变化并作出相应的调整。与青少年一样，成年人也会面临新的发展任务。他们要学习太多的东西以应付各种问题和新的状况。学习应对每个发展阶段中各种变化的技能对男性和女性来说都是必要的。

莱文森的男性发展理论

丹尼尔·莱文森（Daniel Levinson）提出了一个男性成人的发展模型（见图 4—2）。请注意莱文森的时代划分与埃里克森理论（本书第 2 章中已经介绍）中八个发展阶段的后三个是相似的。其中，莱文森把 30 岁、40 岁、50 岁和 60 岁作为重要的转折点，每一转折期大约持续 5 年。

这一模型体现了莱文森提出的男性一生的发展历程。这种模式强调了发展是一个循序渐进的过程，需要个体不断地进行适应。根据莱文森的观点，在“30 岁危机”时会发生什么？

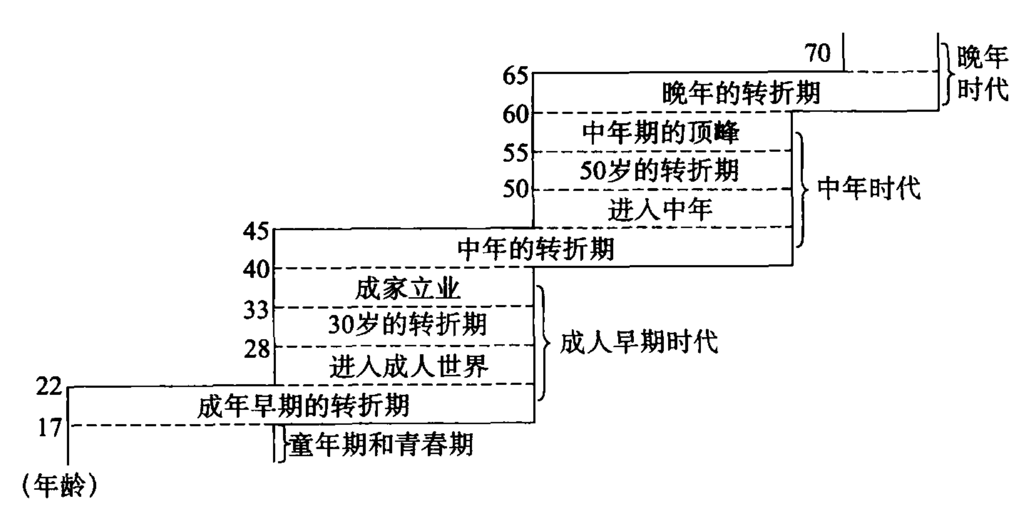


图 4—2　莱文森的男性发展理论

进入成人世界　22～28 岁，无论是社会还是男性自己都认为他们已经成为成年人世界中新的一员了——虽然称其为一个成熟的男人还为时过早，但他们也绝不再是青少年了。在这一时期，男性个体必须解决这样一种冲突，它存在于探索成人世界中各种选择的需要和建立起稳定的生活结构的需要之间。

30 岁危机　莱文森的研究表明，28～30 岁通常是一个转折期，30 岁生日可以作为一个关键的转折点，这可以被称为“30 岁危机”。在这一转折期，在生活结构中暂时形成的任务需要被重新考虑，许多问题诸如选择伴侣、职业和生活目标还需慎重对待，这一过程往往困难重重。男性个体会感到自己生活中的各个方面是不尽如人意的或存在缺憾，他现在需要妥善处理，否则再过不久，要想作出重大改变就为时已晚了。

成家立业 当下一个时期的成年生活结构逐渐形成时，质疑和追寻作为30岁危机时的部分生活内容开始得到解决。或许要经过对职业、家庭和社会关系的果断决策后，男性个体才开始积极地建立自己在社会中的地位，并关注莱文森所说的如何在成人世界中“把握成功”。

莱文森发现，在成家立业期末，在36～40岁，男性个体会出现一个明显的膨胀阶段——“为自己而活”。现在是完全独立的时候了，此时，男性个体会努力地争取在社会上获得更高的资历和地位，这些是他在成家立业期一开始就制定的最终目标。

中年的转折期 大约到了40岁，成年早期接近尾声，中年的转折期即将到来。40～45岁，男性个体又要再次思考一些问题，但现在的问题既涉及他自己的过去，也涉及他的未来。他会思考：“我的前半生是怎样度过的?”“我已完成了哪些目标?”“我还想实现哪些目标?”在这个转折的阶段，他开始设计另一种生活结构，这将占据他整个中年期。

成功的中年转折期通常伴随着年长男性成为另一个年轻男性的指导者的过程。用埃里克森的术语来说，这一事件标志着繁殖感的获得。通过使用**繁殖感**（generativity）这一术语，埃里克森说明了个体使用自己的聪明才智来指导后代的愿望，既可以是为人父母这种直接的指导方式，也可以是其他间接的方式。与之相反的**停滞感**（stagnation）也会出现。无论男女，繁殖感或停滞感都有可能发生在自己身上。一方面，成年人可以选择沉迷于过去，比如参加曾经喜欢的运动或娱乐项目。另一方面，同样一个人也许会变得忧心忡忡，担心自己的健康，或者苦恼于生活发展的方向。

中年 到了40多岁、快50岁的时候，成年期才真正地来临了。那些能够为生活中的危机找到满意的解决办法的人就会进入一种稳定的阶段。他能理解并宽容他人，能从同情心的角度对他人表示出在意和关心。他能在对友谊的需求和对隐私的保护间达到平衡。

但对于不这么幸运的男性来说，这一时期充满了极度的沮丧和烦恼。繁殖感消失，取而代之的是停滞感；没有了发展与进步，取而代之的是向逆境低头。工作就是工作而已，他会感觉到自己与朋友和家庭被割裂开来了，未来毫无希望。为了避免生活中的危机，他只能尽量拖延这种情况的

到来（Rogers，1986）。需要注意的是，莱文森的时代划分和转折期是根据接受其访谈的被试者的平均状况而确定的，因而不可能与每一个人的生活状态完全匹配。

女性发展

当对男性的研究远远多于女性时，一些研究者开始将焦点集中到了女性的中年生活上。许多男性在中年期会感受到危机，而对于已婚女性来说，她们在中年期承担的是作为母亲的传统任务，外界对她们的要求会比较少。这意味着很多女性有着更多的人身自由。因此，她们有可能会重返职场、继续进修或外出开辟新的职业领域。由于不存在一个危机阶段，此时那些曾经把家庭放在首位的女性又面临了新的机会。在当今社会，已有事实证明，很少有中年女性会存在中年危机（Berger，2005）。

“空巢”综合征　在许多女性的生活中，一个非常重要的事件是家里的最后一个孩子也离开了她。与一般人的看法相反，这一事件并不会让人经历创伤，大部分的女性在孩子都离开家庭后会感觉到更加自由。夫妻双方能够再次亲密起来，并将精力用于他们共同的目标和兴趣上。反而父亲更有可能因子女的独立而产生消极的感觉。

当然，并不是所有的女性都会有相同的自由感。心理学家发现稳定的婚姻对此有重要的影响。如果一个女人与她丈夫之间保持良好的关系，她会在丈夫的支持下找到自我调适的方法。如果一个女人已经丧偶或离婚，这种转折事件会更多地带给她痛苦而不是自由感。

中年抑郁　任何年龄的人都会受到抑郁的影响，但对于中年女性来说，这种现象更为普遍。在一个女人年轻的时候，她会从自己作为女儿、情人、妻子、母亲以及有工作收入者的角色中找到个人的价值。但上述关系会随着子女的长大、配偶的去世或婚姻的失败而发生改变。有些女性会有缺失感和个人价值的丧失的感觉。更年期的开始就会触发抑郁的产生。那些自认为是子女的负担的女性会把自己看得一无是处，但也有女性能够坦然接受这一切。职业女性能够从工作环境中找到新的自尊感。一些女性到了50岁会发现，当她们不再将注意力集中到子女的需求上时，他们婚姻的本质也已经变了。

小实验

男性与女性所经历的发展阶段是相同的吗？

最新的研究表明，与青春期的情况类似，男性和女性在成年期也会经历一系列的发展阶段，那么他们的感受会相同吗？

程序

1. 准备一些访谈问题，用来了解个体对工作、家庭关系和外表吸引力是否重要的态度。

2. 分别对一个中年男人和一个中年女人展开访谈，向他们解释你访谈的目的。

分析

1. 男性和女性对上述问题的态度或感受有何差异？

2. 根据你的访谈，你是否认为男性和女性会经历不同的成年期发展阶段？为什么？

第2节　老　年

心理学探索　质　疑

如果有人告诉你健康不佳是你这个年龄必须面对的，你要提出质疑。还记得那位104岁的男人吗？当他抱怨自己那僵硬的膝关节时，有人对他说："毕竟你也不可能指望自己身手敏捷了。"然而他说："我的左膝关节也运转104年了，可它仍然完好。"

——from *Say Yes to Old Age: Developing a Positive Attitude Toward Aging* by Alex Comfort，1990

许多人认为，老年人遇到各种麻烦是不可避免的事。在一所大城市的报纸上的讣告页上，刊登了一位老人正在庆祝自己90岁生日的照片。难道这只是报纸编辑对待人变老的看法吗？或许是吧，但遗憾的是很多人都会认为，到了晚年，人的一只脚已经迈进了坟墓。实际上，有些人宁愿死去也不愿变老。

对变老的恐惧或许是这个社会中人们最担忧的事情之一。周围的所有迹象都表明变老和进入晚年是不受欢迎的，或者至少是会招致他人的嘲笑的。生日贺卡让人觉得年龄无关紧要，这只是小丑表演的把戏。各种广告使得我们将过时的产品打折出售以购买更新、更时尚的款式。我们鼓励年老的工作者尽快退休——不管他们是否愿意——并让年轻人取而代之。很多人甚至不愿意使用“老人”这一字眼，反而用“年长者”和“资深公民”来指代这一年龄段的人。

对待变老的态度

我们对待变老的态度基于一种**老化的衰退模型**（decremental model of aging），这一模型意味着身体和心理的逐步衰老是不可避免的。换句话说，年龄的实际变化是导致人变老的原因。事实上，在上了年纪的人当中，由于基因结构和生长环境的不同，他们之间会存在很大的差异。我们都知道，有些人到了 80 岁，可看起来却只有 50 岁，而有些人则正好相反。社会上主流的关于衰退的观点在某种程度上是由于对老年人的忽视和沟通的缺乏而产生的。其结果是，社会上充斥着对老年人的偏见。一位研究者杜撰了**老年歧视**（ageism）一词，用来说明这种偏见。与种族歧视和性别歧视类似，老年歧视只是一种虚构的现象而非事实。

年轻人通常认为老年人的健康十分糟糕、生活贫困而且他们经常成为犯罪的受害者。而老年人几乎不把这些看做自己的问题，有意思的是，他们反而认为这是别的老年人才会遇到的问题（Harris，1978）。不过，这些看法还是会导致人们对老年人产生刻板印象。

此外，老年人普遍被认为已经退出了生活的舞台，他们整天无所事事。这其实是一种假象。很多音乐家和演员都可以成为积极享受老年生活的榜样，即使是不出名的人也会向他们学习。大多数美国的老年人继续工作或渴望工作有可能是为了收入，但也有一些老年人参与的是作为志愿者的无偿工作。正是一些刻板印象导致很多对老年人的错误看法遍及社会。

其中一个错误的看法即人年纪大了就会过于顽固或老糊涂了。实际上，固执更多地是由一种性格所致，而不是变老以后才出现的。比较固执的老年人可能在年轻时就是这个样子。智力衰弱（曾经也被称为衰老）只

影响到10%的老年人，且主要由疾病所致，而并非自然衰老的症状。

健康的变化

进入成年期后，身体的力量与感觉每年大约下降1%。虽然大部分人到了65岁左右认为他们自己是健康的，但实际上有31%的美国成年人都会存在过度肥胖的情况（Centers for Disease Control and Prevention，2005）。青春期和成年后的健康生活方式会持续到老年时期，饮食习惯和日常锻炼都会影响健康与疾病的情况。如今人们对健康生活方式的关注也会有助于人在晚年的身心健康。

虽然，无论老少，所有的人都有可能生病，但有35%的老年人至少患有一种慢性病（指的是长久以来的症状，而非年轻人中常出现的急性病或临时的病症）。最常见的四种慢性病为心脏病、高血压、糖尿病和关节炎。总的来说，老年人最主要的死亡原因是心脏病、癌症和中风。尽管如此，大部分老年人仍自认为身体健康，近78%的65～74岁的非集体居住的人以及71%的75岁及以上的人将他们的健康状况评价为良好（Centers for Disease Control and Prevention，2005）。

总的来说，对老年人健康护理的质量始终不如其他人群，其原因是多样的。社会经济地位比较低的老年人不太在意自己的身体，即使在需要时，也不会寻求有效的治疗。一些医生更愿意治疗患有急性病的年轻人，而不愿治疗那些患有慢性病的老年人，因为这些病症只能得到进一步稳定，而无法治愈。还有一些医生对老年人持有刻板的看法，这会导致误诊或不正确的治疗方法。

当有的老年人不再具有独立照顾自己的能力时，他们会与亲属住在一起。对于其他的老年人，还有一些收容机构（但只有大约4%的65岁或65岁以上的人住在养老院）可以选择。虽然养老院很多，但其设施并不完备。在每年有越来越多的人步入晚年的情况下，开展医疗普查对老年人来说是极为重要的。

生活状态的变化

对于年轻人来说，生活中的各种重要事件——毕业、结婚、生儿育

女——通常是令人喜悦的，因为这些事件使我们更加享受生活。而到了晚年，一系列的变化——退休、丧偶——则是令人失落的，它们解除了各种责任，并使人逐渐与外界隔离。或许对人最具伤害性的事件是配偶的去世。到了 65 岁之后，大约有 43%的女性和 15%的男性都会经历丧偶的痛苦。到了 75 岁，将近 22%的男性和 60%的女性都失去了伴侣。对于所有年龄段的人来说，女性丧偶的人数是男性的 4 倍（U. S. Census Bureau，2006）。经常有这样的情况，有的人不仅失去了配偶，也失去了朋友和家人的支持，他们无法应对失去配偶的悲伤或对未来独自生存的环境感到恐惧。

抑郁症在老年人中十分常见。许多人步入晚年后，因为老龄化所面临的生活艰难以及配偶或朋友的逝去而沉浸在抑郁的情绪之中。常见的症状有体重出现变化、自我价值贬低、极度悲伤、容易分神、有死亡或自杀的念头等。导致抑郁的因素很多，如先天的抑郁倾向、家族遗传、不健康的生活方式、营养不良、缺乏锻炼、孤独或压力过大等。

从积极的方面来说，老年人要比以前更有可能继续学习或发展一些技能。一些人会参加夜校，学习当地的成人教育课程或计算机知识。虽然对于老年人来说，其完成非言语任务和解决问题的能力都在逐渐衰退，但其他的一些能力仍然能保持正常，有些能力还会随着年龄增长而不断提高。

性生活的变化

就像很多年轻人认为中年人的性生活会逐渐减少一样，他们通常认为老年人基本不再有性生活。然而大多数 65 岁以上的人仍然会有性的需求，如果夫妻双方都比较健康，他们的性生活能够持续到七八十岁。一位心理学家对此的评论为，“年轻时性感的人，到了中年和老年依然性感”（Allgeier，1983）。对于人类的很多行为和对未来最好的预测依据就是他们过去的所作所为。如果某位老年人仍有生活伴侣，他年轻时性生活的频率和规律是对他晚年性生活最好的预测指标。性生活减少的原因主要由于健康状况不良或失去了配偶，而不是缺少性需求或其他性生理和性功能的问题。社会的氛围是阻碍老年人性需求表达的另一个因素。人们普遍认为老年人不再有性需求或缺乏性生活的积极性。老年人的性

关系——即使是情感的表达——也通常被认为是荒谬的、不成体统的，甚至是伤风败俗的。

在这种社会环境中步入晚年的人就会放弃性生活，因为他们被认为“应该这么做”。从个人的角度看，如果丧偶后再婚，老年人经常会遭到家人和朋友的反对。子女和家人同样认为，老年人的爱情和性是荒谬的，甚至隐约让人感到厌恶。只有我们的思想观念发生转变，才会使大部分人在晚年继续享受无拘无束而且健康的性生活。

更多的信息　变　老

美国的老年人由于地位低下而很难受到尊重。尽管2005年时医疗保险和医疗补助已有所提高（Pear，2006），然而仍有许多人处于经济地位比较低的等级之中。在日本，上述情况很少发生，因为家中有工作能力的人会继续工作或帮助家人打理家务。此外，他们有最低收入保障，每年享有免费的健康体检并且在70岁后有资格享有完全免费的医疗保险。

日本的老年人能够完全融入整个的社会生活之中，大约有75%的老年人与子女生活在一起，而这项数据在美国只有25%。在日本，一项专门的制度能确保那些独居的老年人每天都能有人探望或打电话问候。为了鼓励老年公民积极参加社会活动，政府资助开办了老年人俱乐部和体育活动中心。通过这些措施，老年人能够彼此提供帮助。

对老年生活的适应

老年人要面对许多变化，这使他们在适应日常生活时困难重重，因为他们表现出对环境控制的无力。当老年人无法保持他们最有价值的东西——良好的健康、他人的赏识、家人和朋友的拜访、私人生活、娱乐和工作活动——时，他们生活的质量会随着自我评价的降低而每况愈下。

失控感是逐渐产生的，其中既会涉及生理的变化（如生病或残疾），也会涉及外在环境的变化（如住进老人院）。丧夫已经足以令人悲痛，而接下来失去朋友和自己心爱的房子会使人更加痛不欲生。那些失去了控制感的人会形成消极的自我概念，如果能帮助他们作出最妥善的选择，他们将重新获得控制感和积极的自我评价。与比较消极的个体相比，比较有主见的个体能够更好地应对生活的变化，因为他们知道自己需要什么及该如

何获得他人应有的关注。

为了帮助老年人更好地适应生活，社会必须进行一些基础性的改革。老年人要响应这一号召，就要从他们自身做起，支持诸如美国退休人员协会（American Association of Retired Persons，AARP）这类的组织。这些组织敢于将与切身利益相关的社会问题公布于众并进行宣讲。由于65岁及以上的人群不断增多，社会政策的制定必须越来越多地为他们考虑（见图4—3）。社会上对老年人的态度正在逐渐改变。认为老年是生命的高潮，而不仅仅是生命的终结，这样的时代终将到来。

美国老年人的数量正在快速增加。从1950年开始，人的预期寿命出现了哪些变化？

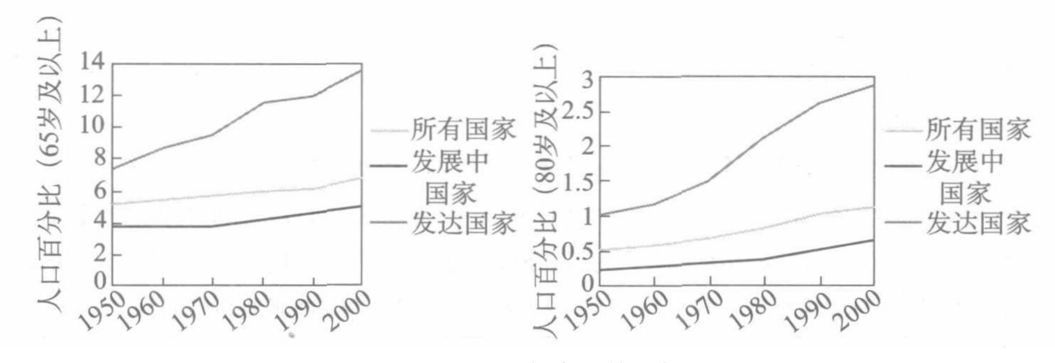


图4—3　老龄人群的比例

你身边的心理学　退休与你

美国人的平均退休年龄在不断提高。对于少数子女即将出生或正处于成长阶段的人而言，当他们考虑退休的问题时，这可能是一个坏消息。如今的退休人员可以将社会保障作为收入的来源，但当你退休时还会有这样的保障吗？社会保障并不是针对个人退休的计划，而是一个由税收所支撑的系统，将工作者所缴纳的工资税返还给退休人员作为福利。

老年人越来越多而处于工作状态的人却没有增加，这导致两种情况的发生：一是用于社会保障的税收会提高；二是为了保证所有退休人员的福利，以前是在65岁时即可获得，现在可能到67岁时都无法退休。现在的工作者——说的就是你——需要为自己将来的退休另作打算了。

心理功能的变化

进入晚年，个体的很多心理功能也在发生变化，尽管在智力和记忆力方面的衰退并不像人们想象的那样快速。如果你用相同的测量工具来分别考查老年人与年轻人的智力水平，比较之后你会发现二者之间是存在差异的，即老年人在智力测验中的表现并不尽如人意。这可能是由于老年人受教育程度较低，而且对测验不太熟悉所致。此外，很多不同类型的心理技能与能力共同形成了一个人的智力机能，但就人的一生来说，这些能力并不是在相同的时间内或以相同的速度发展而成的。身体的健康状况、视力和听力的状况、肌肉的协调性、智力测验的计时或所用时间以及测试时的态度等因素都会影响智力测验的分数。

约翰·霍恩（John Horn，1982）提出了两种类型的智力：晶体智力和流体智力。晶体智力是指个体在适当的情景中利用自己已有的知识与经验的能力。这种能力会随着年龄的增长而不断提升。流体智力是指解决抽象的相关性问题以及产生新假设的能力。这一能力不受个体的学业水平或教育程度的限制，并随着神经系统的成熟而不断发展。随着人逐渐变老，神经系统也有所衰退，流体智力也因此降低。因此，老年人或许不太像年轻人那样擅长解决需要关联并产生新想法的问题。神经系统的衰老会影响人的反应时间、视觉运动的灵活性以及记忆力。老年人在从记忆中提取信息时会出现困难，如果要求他们辨认一些熟悉的名字或物体，他们没有年轻人表现得好。

老年性痴呆

有一小部分人进入晚年后会患上老年性痴呆。**老年性痴呆**（senile dementia）是一个用来描述记忆力损耗、健忘、方向与时间知觉丧失、思维能力衰退、注意力受到损害以及与他人交往困难等身体特征的综合性术语。老年性痴呆由很多因素所导致，有些是可以治愈的，有些则尚无定论。

阿兹海默症　最常见的老年性痴呆是**阿兹海默症**（Alzheimer's disease），这种病症比其他常见的老年疾病更加令人痛苦。大约有450万人患有这种病，在美国，阿兹海默症及相关病症在所有的致死原因中排在第

八位。

阿兹海默症是一种神经方面的疾病，它以认知能力的逐渐丧失为标志。这种病早期的征兆包括健忘、判断力低下、易怒以及不合群。最终，阿兹海默症的患者会丧失对简单问题的理解能力，无法辨认自己的朋友和亲人。此时，他们需要全程的看护，这些服务通常要由专业人员负责。病人基本不会因只患有这种疾病而死亡，但他们逐渐虚弱的状态很容易导致各种其他潜在的致命问题。

导致阿兹海默症的原因是极其复杂的，而且目前还尚未完全明了。基因易感性发挥着一定的作用，其他病因可能与生活中的各种事件有关。为病人和他们的看护者（通常是家人）提供支持性的治疗，有助于他们了解这一病症可能的恶化程度，以及患者所出现的各种生理和心理的缺陷。

第 3 节　临终与死亡

心理学探索　对死亡的思考

再见了爸爸，我实在不愿意离去
当所有的鸟儿在天空歌唱
空气中弥漫着春天的气息
小孩子在到处嬉戏
当你看见他们，我就会与你同在

——from “Seasons in the Sun” by Terry Jacks

临终与死亡是许多人，尤其是词曲作者十分青睐的主题。为什么死亡会使人感到如此神秘？死亡是不可避免的。人的死亡不只是一种生物学的现象，其所涉及的法律、医学、心理学和社会学等方面的内容也需要关注。要对死亡进行明确的界定是很困难的，因为医学的发展将这一问题遮掩了起来。

生物学层面的死亡逐渐与社会习俗发生了关联。这些习俗包括对待死亡的文化态度、临终的关怀、死亡的地点、加快或减缓死亡的措施等。死

亡还具有社会属性，包括对死者的安置、追悼的习俗、家属的作用。这些关于死亡的社会层面和文化层面纠缠着我们对待临终与死亡的思考和价值观。死亡听起来简单，但从文化的视角来看，却让人感到极其复杂而困惑。

对死亡的适应

一旦病人被告知自己已患有致命的病症，他们必须要面对日益逼近的死亡。对于病人如何面对濒临的死亡，伊丽莎白·库布勒-罗斯（Elisabeth Kübler-Ross，1969）在这一方面作出了前沿的研究。她的研究对**死亡学**（thanatology）——对临终与死亡的研究——领域的发展作出了主要的贡献。通过对200名濒临死亡的病人进行访谈，她界定了面对死亡时心理适应的五个阶段。

第一个阶段是否认。人们在知道自己患有致命疾病后最常见的反应是晕厥或呆滞，之后会否认自己的病情。他们会说“不，这不可能发生在我的身上”或“我要找别的医生再诊断一下”。他们会认为这个医生的医术有限或出现了误诊。更极端的情况是，他们会拒绝治疗，并像往常一样投入工作。大部分始终对病情保持拒绝姿态的病人，他们在生活中面临其他的困境时也习惯于采取这种态度。实际上，这种否认的姿态会导致病情的恶化。例如，一个人可能在刚刚得病时就拒绝寻求医药的治疗，认为自己根本没病。

第二个阶段是愤怒。垂危的病人会感到愤怒，他们会说：“为什么是我?”他们对命运的安排感到愤怒，对疾病的毁灭力量表示愤怒，对自己生命中遇到的每一个人表示愤怒。在这一阶段，他们可能不愿与别人接触，因为没有人能够缓解他们对短暂的生命和失去了的发展机会表现出来的不满。

在第三个阶段即讨价还价阶段，人们开始改变态度，并向命运祈求。例如，一个患病的女人会向上帝祈求再给自己一段健康的生活时间。她可以承诺作出改变，甚至是在教堂中度过余生。她会对外宣布，自己准备满足于一种危险性降低的病情程度，并开始与医生就诊断情况进行谈判。比如，如果她能从容地接受一些治疗程序，在疾病的后

续变化中她可能会得到救赎吗？这一阶段相对较短，紧随其后，人们就会进入抑郁阶段。

心理学人物档案

伊丽莎白·库布勒-罗斯（1926—2004）

如果你的生活十分充实，那么你将无所遗憾，因为你已经做到了最好。如果你整天无所事事，那么起码也比从未来到过人世要好。

在第二次世界大战期间，也就是当库布勒-罗斯还是一位年轻姑娘的时候，她曾访问过德国马伊达内克的一个集中营。她在那里与一位犹太妇女进行了交谈，这位妇女的家人刚刚在毒气室被处死了。由于毒气室的空间有限，因此她幸免于难。当库布勒-罗斯质问纳粹的首领希特勒怎能实施如此的暴行时，这位妇女回答道：每个人的心中都有类似希特勒的一面。库布勒-罗斯据此认为，根据当时的情况，每个人都有做出恐怖事情的可能。

在那次体验之后，库布勒-罗斯开始研究人类及人类的死亡。通过这些研究，她最终提出了面临死亡时所经历的几个阶段。她的研究结果使许多人能够敢于面对死亡，并帮助濒临死亡的人平静地死去。

在第四阶段即抑郁阶段，濒临死亡的人会意识到自己逐渐失去的种种（比如身体某些组织的损坏、工作的失去、毕生积蓄的耗尽）。而且，他们会为自己即将失去的东西而情绪消沉，因为所有的人和物正在远离他们。库布勒-罗斯认为，应该让这些人将悲伤发泄出来，而不应掩盖真实的情感或让他们强颜欢笑。

在最后阶段，病人会坦然接受死亡的来临。与病魔的斗争结束了，他们开始体会到平静。在某些情况下，死亡的临近会让人感到自然而然的平静，他们刻意地表现出坦然，面对死亡从容不迫。

并不是所有病危的人都会经历库布勒-罗斯描述的所有心理阶段。有些人则以不同的顺序经历这些阶段，或者重复经历某些阶段。批评者认为，每个人都是不同的，有时候并不会遵循一些预定的行为模式。例如，有的人在否认阶段就去世了，因为他在心理上无法越过这一阶段，也可能他的病情已经发展到没有足够的时间让他去逐步经历每一阶段的心理历程。库

布勒-罗斯的回应是，病人并不局限在某一阶段的反应上，处在抑郁阶段的人也可能同时伴随着愤怒的情绪。毕竟，所有的病人都抱着能够活下去的希望。卡米尔·沃特曼（Camille Wortman）等人指出，库布勒-罗斯提出的发展阶段只界定了五种最常见的临终状态，它们不是按顺序出现的。

大多数人很难想象自己死亡时的情景，而且他们在对待他人死亡时也无所适从。当自己的亲人濒临死亡时，我们应该做些什么呢？和所有的人一样，病危的人也需要尊重、尊严和自信。他们需要得到支持和关爱，他们需要与他人无所顾忌地交谈当前的情况并妥善安置与法律和财产相关的后事。当亲人病逝后，我们又该如何做呢？我们所生活的社会已经形成了固定的标准，用于指导一系列后事的处理。例如，在 19 世纪，丧夫或丧妻的人应在很长一段时间内都处于悲痛之中。而当今的社会则鼓励人们努力回归正常的生活（Stroebe et al.，1992）。一个人应该悲痛多久，取决于他自己的感受。

临终关怀医院

在 21 世纪的美国，讨论死亡是为数不多的禁忌之事之一。庞大家庭的解体以及现代医学的高度发达使我们能尽可能少地接触到死亡。许多人从未亲历过死亡事件，这在某种程度上导致他们不敢提及死亡。在 1900 年，人均寿命不到 50 岁，大部分人都在家里离世了。如今，在美国，大多数人可以活到 78 岁，他们通常在养老院或临终关怀医院中去世。高科技设备在人的正常生活无法继续时能够延长人的存活时间。

一种以维护病危者尊严为目标的行动以设置**临终关怀医院**（hospice）为主要内容——病危的人在一个特定的地点离世。临终关怀医院的宗旨是让病人感受到快乐和舒适，它与医院不同，更像是一个温暖的家。临终关怀医院的医生并不是要延长患者的寿命，而是尽量提升他们仅有的生命质量。这种机构的一个关键要素是使用镇静剂或其他药物以减轻病人的不适与疼痛。这里的病人可以体验到尽可能正常的生活，并得到像家人一般的照顾。如果有预先安排的话，病人还可以选择离开这里，在自己的家中安然离世。

另一种类型的临终关怀机构已成为美国主流的健康护理机构。临终关怀服务的特点是通过护士、医疗助理、治疗师、牧师和社工提供上门服务

来照顾老年人。医疗保险中包括了对这些临终关怀服务的支持和资助。其他许多保险政策中也包含了提供上门的临终关怀服务的资金。随着这几年的迅速发展，现在美国选择上门的临终关怀服务的人普遍多于选择住院护理的人。

案例研究——这能由人的心理所决定吗?

研究时间：1960 年至今

研究简介：在 1999 年 4 月，杰克·科沃尔基安（Jack Kevorkian）博士——一位病理学家，被密歇根州一法庭的陪审团判定入狱 10～25 年。定罪的理由是科沃尔基安协助了一名 52 岁男子的自杀行为，该名男子患有肌萎缩性脊髓侧索硬化症。

科沃尔基安为这位病人提供了致命的药物，他声称自己曾将这一“方法”用于其他的 130 个病案中。他认为自己协助他人自杀的行为是帮助病人安乐死的做法。安乐死是指，允许患有致命疾病的人不再用医疗措施维持其生命而自然地死亡，或者人为地使那些患有绝症的人死亡（Rice, 2001）。对科沃尔基安进行宣判的密歇根州的法庭陪审团认为，判其谋杀是由于他直接为病人注射了致命的药物（因为肌萎缩性脊髓侧索硬化症的患者不可能自己注射药物）。

关于科沃尔基安所引发的争议以及对协助自杀的讨论盛极一时，因为这种争论不仅围绕在安乐死的话题上，而且也关乎一个人的死亡权。对这一敏感的话题的看法和意见可谓众说纷纭。对于那些认为绝症患者有权决定自己的死亡的人，需要注意的是患者在心理上是否有能力作出这种决定。

研究假设：如何评价一个渴望死亡的绝症患者所具有的心理能力？这一问题只能根据各州法律的不同采取逐一确认的方式。医学博士和心理学家作出的判断必须根据以往的信息以及在得到了医生或司法制度的授权许可后才能中断病人的生命维持系统。

研究方法：在评价一个人的心理能力时，心理学家要考察患者的抑郁情绪、精神疾病状况以及任何医疗措施的副作用。如果绝症患者在这些方

面的情况不佳，就会转由内科医生、律师、司法系统等相关人员进行处理。只有这些权威人士的法律裁决才能允许病患最终是否执行这一决定。这是应用于成人的常规程序。然而，如果当事人为儿童或青少年，这一程序会非常复杂，并且面临着痛苦的情感挣扎。

研究结果：遗憾的是，各种专业人士无法判定一个选择结束生命的人是否从心理上认为这种选择具有合理性。基于这一原因，除专业人士之外还有很多人反对个体终止自己生命的想法。那些支持安乐死的人认为，这种方法能够将患者从疾病或糟糕的身体情况所导致的病痛中解脱出来。他们认为，由他人批准或拒绝选择死亡对当事人来说是不公平的，因为外人无法体会到身患绝症的人所经受的病痛。

思考题

1. 什么是安乐死？它为什么会引发争议？

2. 为什么科沃尔基安博士被宣判犯有谋杀罪？

3. 批判性思考：如何应用库布勒-罗斯的临终心理阶段理论来判断一个人是否从心理上决定终止自己的生命？

第5章　身体与行为

第1节　神经系统：基本的结构

心理学探索	你能感受到跑步者的愉悦感吗？

跑步就像是我们共同拥有的一个伟大朋友……总之，这就是我想告诉你的……跑步就像一个朋友、一个伙伴、一个情人，甚至……这意味着跑步与我们的亲密关系。“什么？”你们中的很多人会说，“我认为我需要学习如何提高10公里路程内的跑步速度。”看看这本名为《跑步者的世界》（*Runner's World*）的书吧。你知道吗？我从不认为跑步意味着我做了什么或我是谁，而是把它作为不断改变着我的一件事情、一种力量……

——from “Running and Me：A Love Story” by Joan Nesbit，1999

为什么上述文章的作者那么喜欢跑步？原因之一可能在于那些经常跑步运动的人，特别是坚持长跑的人所经常提到的“跑步者的愉悦感”。当然，跑得越久，他们越感到疲劳；但到了某一时刻，跑步者仿佛“把压在胸口的重物推开了”，从而“恢复正常的呼吸”。这是怎么发生的？内啡肽——一种神经传递素，能使跑步者产生上述的愉悦感。当身体要应对存在生理压力的情景时，比如跑步，身体会对此产生一定的反应。从这个意义上说，跑步的确能够改变一个人。阅读本节之后，你会了解到神经系统是如何引发跑步者的愉悦感的。

神经系统的工作机制

神经系统从不休息，它在永无休止地工作着，即使是在人入睡后，神经系统仍在忙碌于调整人体的各种机能。它控制着我们的情感、行为、思

考以及各种各样的行为。

从组成结构上看，神经系统可分为两大部分——**中枢神经系统**（central nervous system，CNS）［包括脑和**脊髓**（spinal cord）］和**周围神经系统**（peripheral nervous system，PNS）（到达身体其他部分的神经分支）（见图5—1）。周围神经系统将信息从身体的各器官引导到中枢神经系统，再将处理后的信息返回至各个器官。这些神经从脊柱处展开分支，粗细犹如铅笔一样；到达末梢处，如指尖位置的神经，微小得肉眼无法看见。神经系统的各个部分以各种方式被保护起来，如脑由颅骨和一些防护层所覆盖，脊髓由脊椎骨所包围，周围神经系统被各种防护层保护起来。保护脊髓的脊椎骨十分重要，如果脊髓受到损坏，就会阻碍脑与肌肉之间的信息传输，从而引起瘫痪。

神经元

信息沿着神经传入或传出大脑，神经由一串细长的称为**神经元**（neurons）的细胞所组成。电化学信号被神经元传导出来，就像火花沿着鞭炮的导火索移动一样。不过，电化学信号能够反复地游走于神经元之间，每分钟达到好几百次。

一旦达到神经细胞所能识别的最小刺激量，神经细胞就会发出信号，神经元或神经细胞之间就会发生消息的传导。神经元的激发符合全或无的原则，也就是说，当神经元被激活时，它会以全部的能量传递消息。如果未达到能激活神经元的最小刺激量或最小阈值或最低水平，就无法将它激活。

神经元的基本组成部分　神经元包括四个基本组成部分：树突、细胞体（包括细胞核）、轴突以及轴突终末。树突是从细胞体中伸出的短而细的纤维。树突从其他神经元那里接收各种神经冲动或消息，并将它们发送到细胞体。唯一一条伸出的轴突将这些神经冲动从细胞体传到轴突终末，这里可以释放出神经传递素以刺激下一个神经元的树突，轴突通常比较短，但有时也能达到几英尺长。

一种白色的、脂肪状的被称为髓鞘的物质能够隔离并保护一些神经元的轴突。在多发性硬化的情况下，髓鞘会被破坏，导致个体的行为变得古怪而且不协调。髓鞘还能加速神经冲动的传导。在轴突底部长出的细小纤

维称为轴突终末。它位于另一个神经元树突的对面。

神经系统分为两大部分：中枢神经系统（CNS）和周围神经系统（PNS）。**中枢神经系统又包括哪两个主要的部分？**

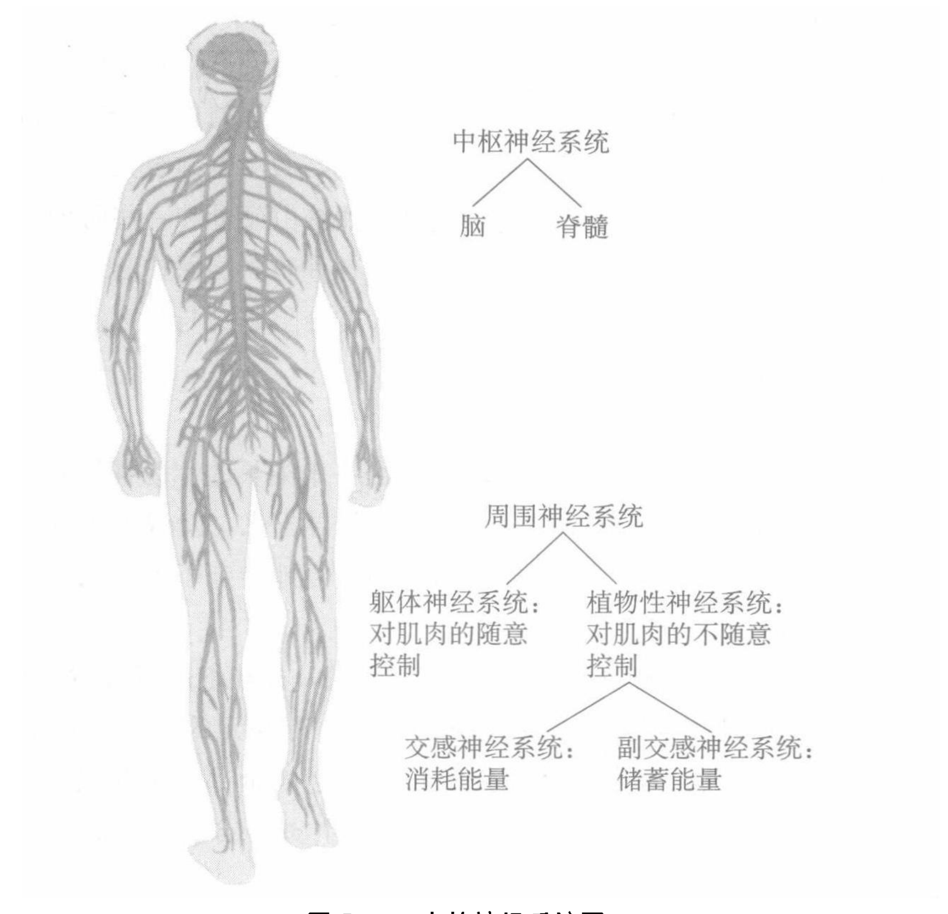


图 5—1　人的神经系统图

神经元的连接　一个神经元的轴突终末和另一神经元的树突之间会有一段空隙，这一神经元之间的空隙称为**突触**（synapse）。突触是神经元之间的汇合处和连接点。神经元跨越突触、向下一神经元传导神经冲动或消息时会释放出一种名为**神经传递素**（neurotransmitters）的物质。这一物质能打开化学锁或刺激神经末梢，还能激活下一神经元或使消息传递活动停止（阻止其传递到下一神经元）。在树突中的神经末梢的作用下，突触使刺激信号只能向着一个方向移动。神经传递素有多种不同类型，如：去甲肾上腺素主要与记忆和学习相关，内啡肽主要用来抑制疼

痛。某种神经传递素过多或不足会引发一些疾病。例如，如果与运动和记忆有关的神经传递素乙酰胆碱缺乏，往往会引发瘫痪和阿兹海默症。如果与学习、情感唤起和运动有关的多巴胺过多，又会引发精神分裂症，而多巴胺的不足则会引发帕金森症。如果去甲肾上腺素和血清素缺乏，则会导致抑郁症。

神经元活动 每个神经元活动的强度取决于其他神经元对它的刺激。每个神经元的状态只能是“开”或“关”，关键在于大多数作用其上的神经元对它产生的是激活作用还是抑制作用。由被激活的神经元产生的神经冲动在传导过程中被捆绑在它们所在神经系统的神经束中。上行神经束将感觉冲动携带至脑，下行神经束将运动冲动从脑中导出。神经元也有不同的种类，传入神经元或感觉神经元将感觉器官（包括眼睛、耳朵、鼻子和皮肤）的消息传递给脑。传出神经元或运动神经元将各种信号从脑发送到腺体或肌肉。处理信号的中间神经元只与其他神经元相连接，而未与传感器或肌肉直接相连。

随意的与不随意的活动

人体对神经冲动所作的各种反应属于自发行为，如抬手翻书（其中包含了许多肌肉的神经冲动）。还有一些是非自发行为，如心率的变化、血压的改变或瞳孔大小的变化等。**躯体神经系统**（somatic nervous system，SNS）这一术语指的是周围神经系统中控制自发行为的部分。**植物性神经系统**（autonomic nervous system，ANS）指的是神经系统中控制非自发行为的部分，也就是说这些行为通常是自动发生的，如心跳、胃部的活动等。

植物性神经系统又分为两部分：交感神经系统与副交感神经系统。前者使身体为应对各种突发活动或剧烈活动而做好准备。它能使心跳加速以促进氧气和各种养分对身体组织的供应。它能同时促进某些动脉的收缩和其他动脉的放松，从而将血液输送到突发活动或剧烈活动最需要的肌肉中（如跑步的过程中，它有时能使跑步者产生愉悦感）。交感神经提高了血压并使一些活动暂停，如消化过程。与之相反的是副交感神经系统，它的主要作用在于储蓄能量并提高机体在进行了剧烈活动之后的恢复能力。它能降低心率和血压，帮助机体恢复到正常

的休息状态。

上述过程的发生都是自动的，神经末梢始终在接收着各种消息（如由饥饿带来的吞咽与咳嗽），这些消息使植物性神经系统开始执行各种常规活动。试想一下，如果没有植物性神经系统，这一过程的实现该多么困难——你必须时刻惦记着要让自己消化一块三明治或排汗。

第 2 节　关于人脑的研究

心理学探索　思想的起源

早期的希腊人并不重视人脑，他们认为脑的主要功能在于冷却血液。他们非常关注心脏，并提出心脏是感觉与思想的来源这一观点。然而，希波克拉底（Hippocrates）观察了脑部受损对人的思想和行为的影响，他认为，“引起我们高兴、快乐、欢笑和乐趣以及悲伤、疼痛、痛苦和落泪的是我们的大脑，且只在于大脑的功能。特别是在大脑的明察秋毫下，我们能够思考、观看、倾听……我们的眼睛、耳朵、舌头以及手脚才能协调地行动”。

——-adapted from *Psychology* by Peter Gray，2006

希腊医生希波克拉底是正确的。在他之后的 24 个世纪里，为了解释湿黏的灰质组织——也就是人脑是如何创造出相对论、西斯廷教堂的天顶壁画以及全球变暖理论的，人们大费周折。然而，思想本身仍然是神秘的。

人脑中的三个系统

人脑包含三个部分：后脑、中脑和前脑（见图 5—2）。**后脑**（hindbrain）位于颅骨后部的下方，它控制着生命最基本的过程。后脑包括小脑、延髓和脑桥。小脑位于脊髓的后面，它控制着人的姿势、平衡和自发动作。延髓控制呼吸、心率以及各种反射，而脑桥的作用在于将脊髓与脑连接起来。脑桥还与产生满足机体睡眠需要的化学物质有关。

脑是神经系统中最大、最复杂的部分。小脑的作用是什么？

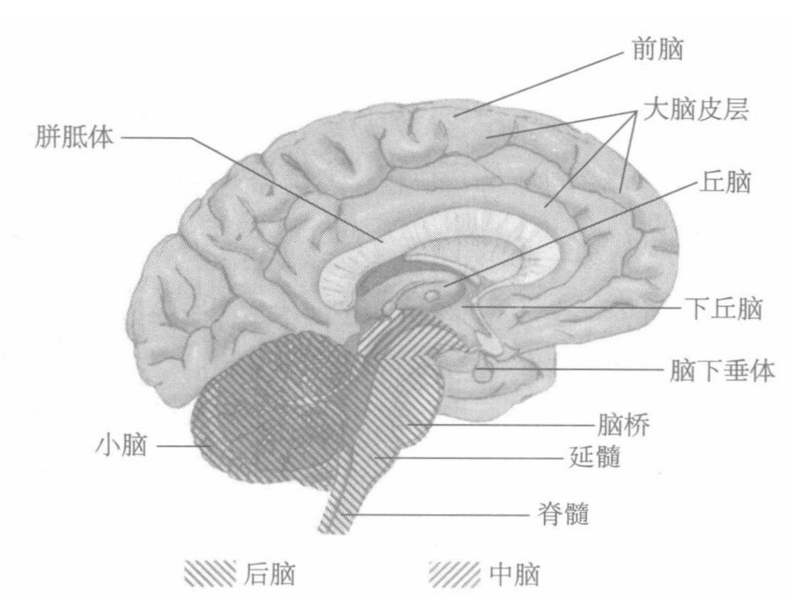


图5—2　脑的组成部分

中脑（midbrain）在脑桥上方，是人脑中的一小部分，其作用在于使脑兴奋起来，整合感觉信息并将其向上传递。延髓和脑桥向上一直连通到中脑。延髓、脑桥和中脑组成了脑干的主要部分，网状激活系统（reticular activating system，RAS）贯穿于这些组织结构。RAS的作用在于使脑的其他部位接收到传入的信号，并参与到睡眠和清醒的循环过程中。

前脑（forebrain）覆盖在脑的中央核心区域，丘脑是它的一部分。丘脑能整合所输入的感觉信息，它是大脑皮层所有输入信息和输出信息的中继站。除了嗅觉外，所有的感觉信息都会进入丘脑，来自眼睛、耳朵和皮肤的信息在输入丘脑后又被传送到大脑皮层的特定区域。丘脑下面紧挨着的是下丘脑。下丘脑主要控制饥饿、口渴以及性行为。它还能控制机体对温度变化的反应，因此，当我们感觉温暖的时候，就会出汗；当我们感觉寒冷时，就会打冷战。

高级的思维功能——使人类区别于其他动物——主要取决于前脑。前脑的外层主要是大脑皮层，内层则是大脑。大脑皮层与大脑围绕在后脑和脑干上的样子就像蘑菇的盖部与菇柄的位置关系。大脑皮层使人具有学习和存储复杂且抽象的信息的能力，以及设想未来的能力。它使我们能看、能读、能理解书上的句子。大脑皮层虽然只有不到1/4英寸的厚度，却是

我们各种有意识的思维过程的源头。

位于前脑核心位置的边缘系统由一些结构不同的组织构成，它起到调节情感与动机的作用。边缘系统包括下丘脑、杏仁体、丘脑和海马体。杏仁体能够控制一些比较强烈的情感，如愤怒和恐惧等。海马体对于记忆的形成十分重要，如果这一部位受到损伤，个体很难记住新的信息。上述各部分统称为大脑。

人脑各叶瓣

大脑实际上包括两个半球或两个部分，两个半球之间由一束称为胼胝体的纤维所连接。每一半球都有一些深深的沟槽，其中的一些是各区域或各**叶瓣**（lobes）的划分标记（见图 5—3）。枕叶具有处理视觉信号的功能，如果这一区域受到损害，会引起一些视觉问题，甚至可能引起选择性失明或完全失明。顶叶主要与来自躯体各部分的感觉信息有关。颞叶主要处理听觉、记忆、情感和言语等方面的信息。额叶与人的组织能力、计划能力以及创造性思维有关。

大脑皮层的部分功能至今仍然是未知的，这里所展示的是一些对人的行为十分重要的区域。**皮层运动区的功能是什么？**

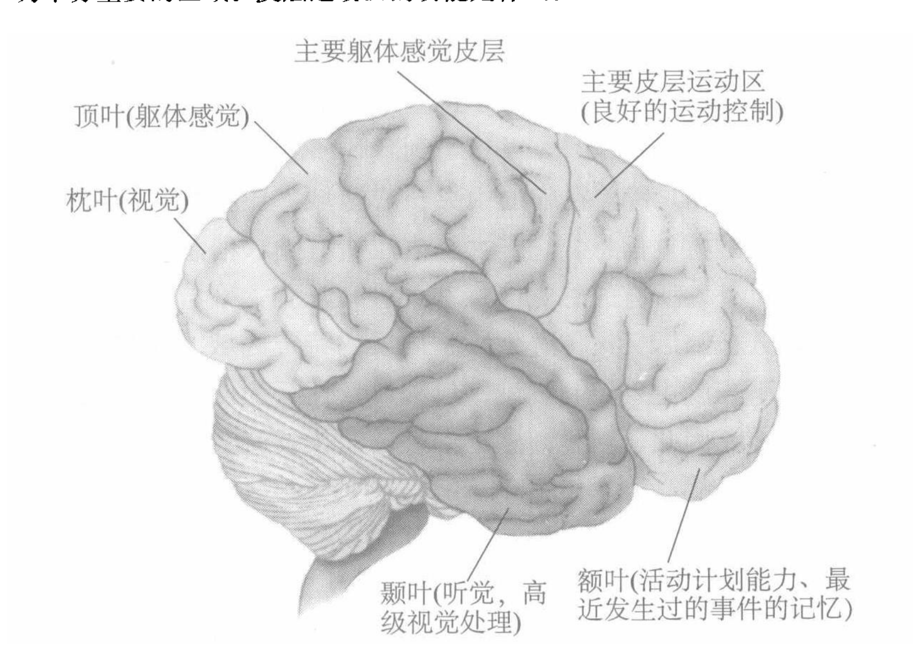


图 5—3　大脑皮层

顶叶的前部能接收到来自皮肤感官或肌肉的信息。身体上某一部位触觉传感器的多少决定了这一部位的敏感性，并根据该部位运动的复杂性决定与其有关的脑组织的数量。例如，手的触觉和动作要比活动有限的小腿占用更多的脑部区域。位于额叶后部的躯体感觉皮层主要接收来自触觉传感器的信息。皮层运动区发出控制身体运动的命令，运动越复杂（比如说话所涉及的动作），所对应的脑部控制区域就越大。

联络区介于其他各区域之间，它在信息的合成方面做了大量工作。例如，联络区将输入的感觉信号转化为有意义的信息。当我们看到不同形状的图形时，相应的神经元就会被激活。联络区将输入的信息对应到各种有意义的知觉中，如这是一张友善的面孔或这是一件我最喜欢的衬衫。

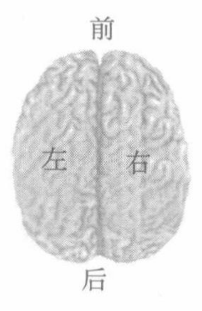
人脑的左右半球 对人脑左右半球固有功能的误解是很多人关注的问题。大众读物将二者的功能描写得过于简化。实际上，左右半球彼此是互补、互助的，所以当罗列左右半球各自的功能时，必须意识到这一点。在大脑皮层中，左右半球大致是一样的（前面提到的四个叶瓣在两个半球上都会出现）。胼胝体携带着信息在左右脑之间传入或传出，从而使左右脑共同控制人的行为。每一半球以交叉的方式控连着另一侧身体。左半球控制身体右半部分的行动。对于大多数人来说，脑的左半边是言语控制区，也是专门控制数学能力、计算和逻辑的区域。

右半球控制身体的左半边（如果由于中风导致对右半球的损伤，那么身体的左半边就会出现麻痹或瘫痪）。右半球主要控制视觉和空间推理能力。拼图游戏就需要这种空间推理能力。类似的知觉任务几乎都是由右半球来处理的。此外，右半球还擅长模式辨别，因而像艺术方面的信息更容易为右半球所理解。与创造性和直觉有关的区域也位于右半球（见图5—4，Levy，1985）。

裂脑手术 正常人脑的两个半球是通过胼胝体彼此连在一起的。某一半球发生的任何情况都会连通到另一半球。有的人因患有癫痫大发作（最严重的癫痫症），需要将脑的两个半球隔开，这样才能减少癫痫的发病次数和减轻症状（Kalat，2006）。接受了裂脑手术的人被称为裂脑人。这类人的脑的两个半球只能独立工作，由于胼胝体被切断了，左右半球再也无法相互传递信息了。

我们过于夸大了关于“右脑型”还是“左脑型”的说法。人脑的两个半球一直在共同工作着，因为左右半球都有各自需要处理的特定信息。**右半球专门处理哪方面的信息？**

言语：说话、理解、语言、阅读、书写等。
数学：加、减、乘、微积分等。
分析：将整体分解为各个独立的部分。



非言语：理解简单的句子与词语。
空间：解决空间问题，如几何问题或艺术欣赏等。
整体：将各个部分组成为一个整体。

图 5—4　人脑左右半球的功能

当为像哈里特·李斯（Harriet Lees）这样的癫痫症患者实施了裂脑手术后，其大脑两个半球之间的功能会有什么差异这一问题成为许多心理学家开始关注的焦点。在李斯生命中的大多数时间里，她的癫痫症是比较轻微的，并能通过药物进行控制。然而，从 25 岁开始，这一病症开始恶化，到了 30 岁，李斯的癫痫症一天要发作十几次，且十分剧烈。癫痫症的发作会产生巨大的、不可控的脑电活动，这种脑电活动始于大脑某一半球，但会扩散到整个脑部。为了使李斯过上正常的生活，她与她的医生共同决定将其胼胝体切断，这样癫痫症就不会在两个半球之间扩散了。

裂脑手术不仅能减轻癫痫症的症状，还能尽量减少癫痫症的发作次数（Kalat，2006）。心理学家对这种手术的潜在副作用也产生了兴趣。尽管接受了手术的病人拥有两个功能独立的脑，然而他们看起来极为正常。研究者继而开发了一系列技术，以尝试检测裂脑手术的微妙效果。

如果一个裂脑人的右手拿着一只球，他能说出这是球，如果把球放到左手里，他就无法说出这是什么东西了。来自左手的信息在被发送到脑的右半球后，由于胼胝体被切断了，信息因此无法传送到负责言语表达的左半球。

另一个对裂脑人所做的实验是关于触觉刺激的。实验中，依次将一些物体放在病人的某只手中，但不让他看到这个物体。研究者将用来描述该物体的词语投射到一个屏幕上，病人只能通过右视野或左视野才能看得到。他的任务是找出与所看到词语相对应的物体。当将词语呈现给右半球

时，他无法念出该词语，但能通过左手的触觉找出屏幕后方与词语相对应的物体。

为了考察裂脑人对情感的反应，研究者设计了一个将情感刺激与所看到的物体结合在一起的实验。实验中，将一幅裸体人像分别在脑的左右半球快速呈现。当呈现给左半球时，病人笑了起来，并描述出她所看到的图像。当将同一图像呈现给右半球时，病人什么都说不出来，但她的脸上出现了害羞的表情并笑了起来。

对裂脑人的研究证明，脑的每一个半球都具有独一无二的功能，一个接受了裂脑手术的人在智力、个性以及情感方面实际上都没有发生变化。

心理学人物档案

罗杰·沃尔科特·斯佩里（1913—1994）

换句话说，人脑的每一个半球应该都有其各自的感觉、各自的知觉、各自的想法以及各自的行为动机……在实施了裂脑手术后，每一个半球仍然具有它们各自的记忆链，但却无法与另一半球的回忆过程相连通。

罗杰·沃尔科特·斯佩里（Roger Wolcott Sperry）最初以研究发育神经生物学而闻名。他设计了许多实验，为神经细胞在中枢神经系统中以某种特定方式联系起来提供了有效的手段。

斯佩里最为著名的是他开创了裂脑研究的先河。20世纪五六十年代，斯佩里设计了一系列实验，以考察脑的左右半球的功能。他认为，具有意识的脑的左右半球能够同时独立地存在于颅骨中。斯佩里最先开始了对裂脑动物和裂脑人的行为研究。他的实验和操作技术为构建心理功能的模式图打下了良好的基础。1981年，他因在心理学和医学领域开展的脑功能研究而获得诺贝尔奖。

小实验

脑的左右半球的哪一部分在起着主导作用？

脑的左半球控制身体右半边的活动，它主要负责与语言相关的技能、数学能力以及逻辑思维能力。脑的右半球控制身体左半边的活动，它主要负责与创造性、直觉以及创作性表达有关的活动，如艺术和音乐等。**据你**

所知，脑的哪一部分对人起到主导作用？

程序

1. 选择你的两个朋友或家人。

2. 比较他们所擅长的领域，如数学、逻辑思维、音乐、艺术或语言。

3. 用一个两列的表格记录下你的观察结果。

分析

根据你对朋友或家人的观察，他们大脑中的哪一个半球的作用更加突出？

心理学家如何研究人脑？

将脑的裂沟和内部隐窝用视觉化的方式表示出来，使科学家获得了关于人脑对行为影响的许多宝贵信息。从事这一方面研究的心理学家被称为生理心理学家、精神生物学家或神经系统科学家。他们用来探索人脑的方法包括记录、刺激、损伤性障碍、意外伤害研究以及脑成像技术。

记录

电极是一种金属线，它可以探测到人脑的内部情况并记录脑电活动。这种方法能够检测出当神经元受到刺激后电位发生的细微变化。将电极连接到能够放大神经元激活时所产生的微弱电压变化的电子设备上，即使某一个神经元的电位变化都能被监测到。

人脑的整个区域的脑电活动都能用**脑电图仪**（electroencephalograph，EEG）记录下来。将 EEG 上的金属线连接到头皮上，这样可以同时监测到成千上万的神经元。心理学家通过观察发现，脑电的节律模式取决于个体清醒、昏昏欲睡或熟睡的状态（详细的解释见本书第 6 章）。这些脑电节律或脑电波之所以产生，是因为人脑中的神经元在共同地增加或减少它们的活动量。

刺激

电极能够激起神经元的活动并将其记录下来。脑外科医生怀尔德·潘菲尔德（Wilder Penfield）在手术过程中通过刺激病人的脑部以确定人脑各部分所具有的功能。这样，他能够确定人脑中的哪一部分由于存在功能

障碍而需要进行手术治疗，例如，对癫痫症患者的治疗就采取这一方法。当潘菲尔德用微弱的电流刺激人脑的颞叶时，他能触发病人整个的记忆序列。手术过程中，一个女人清晰地听到了熟悉的歌曲，她记得这是手术室中曾播放过的唱片（Penfield & Rasmussen，1950)。

刺激技术引起了医学界的巨大关注。这一技术被用于对晚期癌症患者的治疗，无需药物就能减轻令他们无法忍受的病痛。通过嵌入脑部的电极将电流输入人脑的特定部位，能使人突然感受到暂时的放松（Delgado，1969)。而且，如果面对的是无法自控的病人的话，那么精神病学家可采用类似的方法在实验中控制病人激烈的情绪性行为。

损伤性障碍

科学家经常通过切除或损坏动物脑部的一部分来研究损伤性障碍。如果动物在手术之后表现出异常的行为，他们就可以断定被损坏的部位影响着动物相应的行为。例如，在一项经典的损伤性障碍研究中，两位研究者将恒河猴脑部颞叶的某一部位切除了。通常这种动物对外界比较警惕，具有攻击性并且很凶猛，但手术之后，它们的警惕性降低了，同时攻击性行为也减少了（Klüver & Bucy，1937)。这一研究意味着，恒河猴脑部的该区域控制着攻击性行为。这类研究所揭示的一些关系要比人们最初所认为的更加微妙和复杂。

意外伤害

心理学家可以从人们遭受的意外事故中获得一些启示，其中包括与脑损伤有关的意外伤害。他们力图在脑损伤部位与伤者行为变化之间建立起联系。1848年一起罕见的意外事故就是一个典型的例子。菲尼亚斯·盖奇(Phineas Gage）是一名受人尊敬的铁路工头，他为人拘谨，处事果断并能与他人很好地协作。他带领工作人员将炸药引爆，以将修筑铁路的障碍物清除。当盖奇将炸药塞进一个小洞中时，铁夯引发的火花点燃了炸药，突然间爆炸发生了。重13磅、长3英尺的铁夯被弹了出来，从盖奇的左眼下方插进了他的头中，并从颅骨的顶部穿了出来。

盖奇虽然死里逃生，却性情大变。他变得脾气暴躁，很难相处，而且经常出言不逊。盖奇就这样在意外发生的数年后去世了。1994年，心理学家汉纳·达马西奥与安东尼奥·达马西奥（Hanna Damasio & Antonio

Damasio）用当时最先进的方法检查了盖奇的颅骨。他们发现，插入的铁夯导致其额叶皮层的某些部分受到了损伤，这种损伤会妨碍思维与想法的理性表达。

另一个罕见的例子发生于19世纪。保罗·布罗卡（Paul Broca）博士接收了一位只能对手势和“tan”这一词语作出反应的年轻人。布罗卡的推断是该名病人的左脑受到了部分的损坏，从而限制了他的沟通能力。多年之后，研究者采用现代方法检查了这位年轻人的脑部，他们发现布罗卡的看法是正确的。该年轻人大脑皮层的左半边受到了损伤，而损伤的部分主要负责的正是人的言语功能。因而该区域现在被称为布罗卡区。

脑成像

保罗·布罗卡博士揭示了人脑与言语功能之间的关系。研究者使用正电子放射层扫描术（PET）进一步验证了布罗卡博士的观点。当今的心理学家和医学研究者已普遍采用这种技术以及其他复杂的技术，包括计算机化轴向层面X射线摄影法（CT）以及机能性磁共振成像（fMRI）。

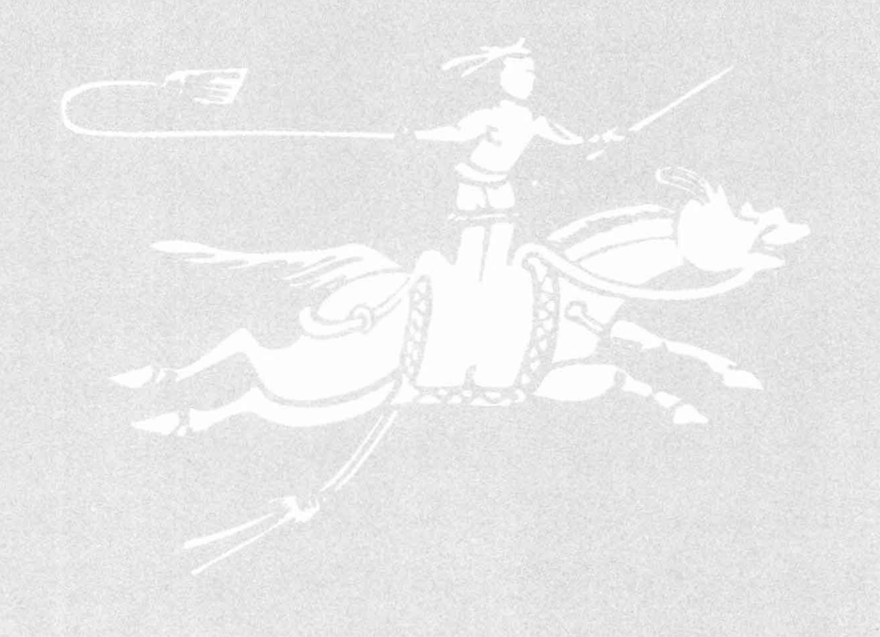
在20世纪70年代，CT扫描技术用于精确定位脑功能障碍中的损伤部位及其他相关问题。在使用CT扫描技术的过程中，移动环所发出的X射线光束笼罩并穿过被试者的头部。由于脑组织密度的不同，放射线在穿透过程中被吸收的量也有所不同。计算机能够测算出射线被人体吸收的量，并将其转换为关于人脑的三维视图。

PET扫描技术能够捕捉脑部不同活动区域的图像。这一技术主要通过在血液中注射放射性溶液来测量该放射性物质被血球所吸收的量。处于激活状态的神经元比未激活的神经元会吸收更多的放射性溶液。研究者通过PET扫描技术能够考察当被试者从事某一任务时，其脑部被激活的区域位于哪一部位（Raichle，1994）。当人们思考、说话以及看到某一物体时，PET扫描技术能够将脑部不同区域的活动状态展现出来。无论是交谈还是欣赏艺术作品，脑部图像会随着个体的活动而发生变化。

另一种扫描技术是**磁共振成像**（MRI）。该技术使研究者既能考察脑部的活动，又能揭示出脑部的结构。它将CT与PET技术的特点相结合，将无害的无线电波穿过脑部，用计算机测算出这些信号与脑细胞相互作用的情况，并将这些信号转换成详细的脑部图像。通过MRI技术，研究者既能

第三章

商业精神



几个字母投射到了她的左半脑，该部位主要负责人的言语能力。她的确也能看到字母“HE”，然而右半球无法使维多利亚说出她所看到的内容，但她能用左手指出画有一个男人或写有“HE”的图片。这表明她的右半脑能够理解“HE”的意思。

研究结果：在裂脑手术实施四个月后，维多利亚变得更加机灵，她能轻松地记起并说出生活中过去和当前的事情。她的阅读能力、写作能力和推理能力都完好无损。她可以从容地应对生活中的各种任务，如穿衣、吃饭和走路。尽管手术所产生的影响在特定的实验测试中十分明显，但在日常生活中往往察觉不到。现在，维多利亚已经从令人惧怕的癫痫症中解脱了出来，她能够过上摆脱癫痫症后裂脑人的正常生活了。

思考题

1. 为什么维多利亚选择做裂脑手术？这个手术包括哪些内容？
2. 在维多利亚做完手术后，研究者想要解决哪些问题？
3. **批判性思维**：你认为维多利亚在日常生活中可能会遇到什么问题？

第3节　内分泌系统

心理学探索　与公牛一起奔跑

当枪声响起时，我奔跑在铺满鹅卵石的道路上，人们都在轻松地慢跑，因此没有加快速度的必要。第二声枪响后，人们立刻加快了速度，因为公牛被放出来了……身体的速度、能量、惊慌突然爆发了，公牛也在场中奔跑。由于曾经听说过很多关于公牛在场中发疯的事情，我迅速地躲到围场的边缘……我追上冯（Von）和唐（Don），刚想问唐一个问题，就看到一头公牛向冯冲过去，他站在那里愣了一下，直到公牛要撞上他的最后一秒，他向旁边奋力一跳躲开了，公牛扑了个空，一下子冲到了他的身后。我们跑向冯，他已经吓得面无人色……

——from “I Run With the Bulls” by Mike Silva，1995

每年在西班牙的潘普洛纳，很多人都能感受到所谓的无限奔放的“激情”。在这个长达9天的节日里，欧洲斗牛和小公牛每天早上都会跑过这个小镇，数百名狂欢的人紧紧地跟随着这些牛。“奔牛节”令人感到十分残

忍（每天有50多头公牛会被杀死），如果参与者被公牛角刺中，会有生命危险。既然这样，人们为什么还要这么做？

很多参与者是为了体验“快感”，这种“快感”来自肾上腺素，它是一种由内分泌系统产生的荷尔蒙。肾上腺素能让我们感受到危急的情况，从而使身体变得非常兴奋。

内分泌腺

神经系统是发送和接收脑部信息的两个通信系统之一。另一个就是**内分泌系统**（endocrine system），它能传递一种被称为荷尔蒙的化学信号。**荷尔蒙**（hormones）是由内分泌腺所产生的，通过血液和其他体液被扩散出去（这些腺体的名称与位置见图5—5）。荷尔蒙渗透在整个血液循环之中，但只会被身体适当的部位（会受到荷尔蒙影响的身体器官）所吸收。内分泌腺也被称为无管腺，因为它们直接将荷尔蒙释放到血液中。与之相反的是，有管腺需要通过细小的孔穴或导管才能将它所分泌的物质释放到身体表面或消化系统中。比如汗腺、泪腺和唾液腺就属于有管腺。

你身边的心理学　你会这么做吗？

人类行为学是对人类自然而然所产生的行为的研究。篮球迷都知道，当迈克尔·乔丹尝试一个很有难度的投篮时，他会伸出舌头。同样，人们发现专业的台球选手在击打很困难的球时也经常会伸出舌头。根据人类行为学家的观点，舌头作为一种非言语信号，代表着个体此时不愿从事交际活动。对于人类来说，伸出舌头似乎表明一个人想要聚精会神地应对困难而不希望被打扰。

荷尔蒙对我们的行为会产生各种不同的影响。它们会影响身体组织结构（如肌肉、骨骼）的成长，总之，它会影响身体各方面的变化。荷尔蒙会影响人的新陈代谢过程，也就是说，它会影响人类从事各种活动时所消耗的能量。有些影响发生在个体出生之前。从根本上说，男孩与女孩的各种生理差异都是由一种名为睾酮的荷尔蒙所导致的。还有一些其他类型的荷尔蒙在我们处于应激情境时会被分泌出来，从而使身体做好准备。荷尔蒙在脑部也会发生作用，它能直接影响我们的情绪和动机。

内分泌系统由无管腺及其所产生的荷尔蒙所组成。它在调节人体机能方面与神经系统密切相关。**肾上腺的功能是什么？**

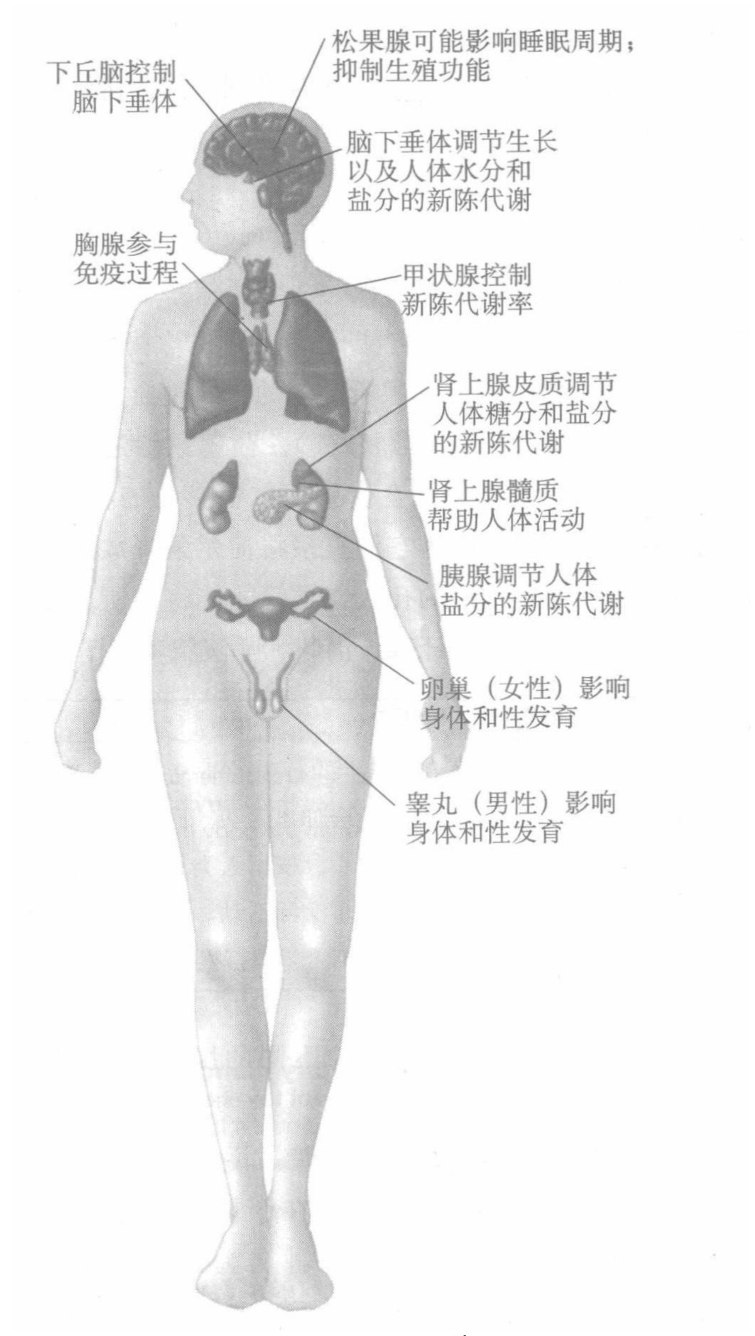


图 5—5　内分泌系统

脑下垂体

受下丘脑的控制，**脑下垂体**（pituitary gland）作为主管腺体，位于中脑和下丘脑的旁边，它能分泌大量的荷尔蒙，其中大部分用来控制其他内分泌腺所产生的荷尔蒙。下丘脑能监控血液中荷尔蒙的含量并发出调整不平衡状态的命令。

荷尔蒙发出的信息能让身体做些什么呢？它将信息传递到能调整和储存营养的各器官，这样，尽管外界环境发生了变化，细胞的新陈代谢也能够平稳地维持下去。它还能控制人的成长和生殖，包括女性的排卵和乳汁的分泌（产生母乳）。

甲状腺

甲状腺能够产生甲状腺激素，该物质能激发特定的化学反应，这对于身体各组织器官十分重要。如果甲状腺素分泌过少，人们会感觉到慵懒和嗜睡——这是甲状腺机能减退的典型症状。而如果甲状腺素过多，又会导致体重下降和失眠，使人过于兴奋——这是甲状腺机能亢进的典型症状。

肾上腺

当一个人嫉妒、愤怒和恐惧时，肾上腺会十分兴奋。它能向血液中释放肾上腺素和去甲肾上腺素。这些分泌物能使心跳和呼吸加速，从而加强诸如恐惧和焦虑等情感体验。肾上腺所分泌的激素及其他一些变化会使个体在应对困境时产生所需要的额外能量。

肾上腺还能分泌皮质类固醇，这一物质能促进肌肉的发育，并在个体需要额外能量以应对突发情况时使肝脏释放所储存的糖分。

性腺

性腺分为两类——男性的睾丸和女性的卵巢。睾丸能产生精液和男性荷尔蒙，即睾酮。女性体内也会存在少量的睾酮。卵巢能产生卵子和女性荷尔蒙，即雌激素和孕酮，男性体内也有少量的这类物质。

睾酮对于男性的生理发育十分重要，特别是对于处在胎儿期和青春期的个体。在胎儿期，睾酮能决定胎儿的性别。在青春期，随着男性特征的发展，睾酮对于肌肉和骨骼的发育十分重要。

雌激素和孕酮对于女性特征的发展很重要。这些荷尔蒙能调节女性的生殖周期。在整个月经周期，雌激素和孕酮的水平也随之变化。这些变化

会导致有些女性出现经前综合征（premenstrual syndrome，PMS），其症状包括感觉疲倦、容易烦躁以及抑郁。

荷尔蒙与神经传递素

荷尔蒙和神经传递素都会对神经系统产生影响。实际上，有时同一化学物质（如去甲肾上腺素）既属于荷尔蒙，也属于神经传递素。那么二者的区别是什么呢？当这类化学物质作为神经传递素时，它被释放到其附近所需要激活或抑制的细胞中；当它作为荷尔蒙时，它被释放到血液中，并扩散到整个身体中。例如，当去甲肾上腺素从肾上腺释放到血液中时，它就是一种荷尔蒙；当它被周围神经系统中的交感运动神经元释放出来时，它就是神经传递素。

荷尔蒙和神经传递素有可能来自同一进化源（Snyder，1985）。随着多细胞机体的演化，细胞之间的通信系统要对所有的细胞活动进行协调，这样有机体的细胞才能形成一个完整的单元。随着有机体向更复杂的结构进化，这种通信系统逐渐分裂为两个专门的系统。一个是神经系统，用于传送即时的、特定的消息，另一个系统（包括循环系统在内）则用于传送长期的、普遍的消息。在第二个系统中，化学信使进化为荷尔蒙。当神经信息可以被精确到千分之一秒时，荷尔蒙中的信息要花费数分钟才能到达目的地，并在数周或数月后才能完全发挥作用。

第 4 节　遗传与环境

心理学探索　遗传还是环境？

一对同卵（来自同一卵子）双胞胎女孩在一出生时就被分开了，被距离遥远的两个家庭养育。四年后，研究者分别探访了她们的养父母。其中一个女孩的父母说："她的饮食情况很糟糕——从来不与我们合作，总是固执己见。我无法让她吃任何东西，除非在食物中添加了肉桂。"另一个女孩的父母说："她是个可爱的孩子，善于与他人合作且性格开朗。"研究者进一步问道："她的饮食习惯怎么样？"她的父母回答："太奇怪了——只要加了肉桂，什么东西放在她面前，她都会吃！"

——from *Nature's Thumbprint: The New Genetics of Personality* by P. B. Neubauer and A. Neubauer，1990

遗传因素对我们的行为能起到多大的作用？环境因素又如何呢？这些问题已困扰心理学家很长时间了。一些人认为遗传基因就像一朵花，而环境就像雨水、土壤或肥料。基因提供了你可能的发展方向，而环境决定了最终的结果。

遗传与环境

人们经常争论这一问题，即行为是天生的（通过遗传获得）还是后天习得的（由环境决定）。父母的特征通过**遗传**（heredity）作用传递给子女。一个人是通过后天学习才成为优秀运动员的，还是他们生来就是？一个人是通过学习才成为学业优良的人，还是他生来就擅长学习？为什么人们会对这一问题争论得不可开交呢？因为有些人认为，通过后天学习的东西还有可能被改变，而如果是与生俱来的东西，则很难或几乎不可能被改变。然而事情并不是这么简单的。遗传因素和环境因素之间会以某种复杂的方式相互作用。要追究是遗传因素还是环境因素对个体的某些特点起决定作用，就等于是在问："蛋糕为什么会膨胀，是因为面粉还是加热的过程？"很明显，只有当二者发生交互作用时，才能实现最终的结果。

关于遗传与环境的问题

关于遗传与环境的争论已持续了好几个世纪。遗传指的是个体从父母那里继承而来的特征——生物结构。环境指的是各种环境中的因素，如家庭、文化、所接受的教育以及个体经验等。弗朗西斯·高尔顿（Francis Galton）爵士是现代首位强调遗传的重要性的人物。1869年，他出版了《遗传的天才》（*Hereditary Genius*）一书，在书中他分析了1 000多名杰出的政治家、宗教领袖、艺术家以及学者的家庭情况。他发现，成功的事业往往是世代相传的，由此他认为遗传是导致这一结果的根本因素。

然而，许多心理学家却强调了环境的重要性。这一论调是由行为主义的创始人约翰·华生（John Watson）提出的。他在1930年曾写道："给我十几个身体健康的正常婴儿，按照我所指定的环境来养育他们，无论他们的才华、爱好、倾向、能力、禀性以及祖先的血统如何，我保证他们都能被训练为任一领域的专家，可以是医生、律师、艺术家、企业主管，当

然，甚至也可能是乞丐和小偷。”（Watson，1930）。

基因与行为 基因是遗传物质的基本单元，它们从父母那里复制并传递给子女。基因对行为产生的所有影响是通过它们对个体生理结构的塑造和改变来发挥作用的。这些生理结构通过与环境的交互作用，导致各种行为的产生。例如，如果你的父母都是音乐家，你可能从他们那里遗传到能影响你音乐能力的基因，它能促进大脑对声音的识别能力的发展。

双生子研究

要考察个体的某一特点是否来自遗传，双生子研究是一种有效的方法。**同卵双生胎**（identical twins）由同一个受精卵发育而成（因此，他们也被称为单卵双生胎），他们具有完全相同的**基因**（genes）。基因是构成遗传物质的基本单元。**异卵双生胎**（fraternal twins）来自两个不同的受精卵（即双卵双生胎），他们之间的基因并不比其他的兄弟姐妹更具有相似性。

双生胎生长在同一屋檐下，拥有共同的生活环境，但同卵双生胎还具有相同的基因。因此，如果一起长大的同卵双生胎比异卵双生胎在某些方面更加相似，这意味着基因对这些方面起着关键的作用。

美国明尼苏达大学的心理学家正在对一出生就被分开养育在不同环境中的同卵双生胎进行研究（Holden，1980）。其中一位研究者托马斯·布查德（Thomas Bouchard）认为，尽管同卵双生胎生活在迥异的社会、文化以及经济状况的环境中，但他们却具有很多相同的行为。例如，有一对双生胎（名字都叫吉姆），他们在学校时，数学成绩都非常好，但拼写成绩却都很糟糕，他们的工作职务都是在佛罗里达州任副警长，他们为自己的孩子和宠物起了一样的名字，他们都喜欢咬手指甲，都有抽烟和喝酒的习惯并且爱好机械绘图与木工活。这些相同点以及其他一些特点表明，遗传会对通常被认为与后天经验有关的行为产生影响。

现在，许多研究者都坚信，在解释人与人之间的差异时既要考虑到遗传因素，也要考虑到环境的作用。与常人的看法不同的是，基因对行为的影响并不意味着行为是无法改变的。尽管要改变影响行为的基因代码是很难的，且很难达到理想的状态，但改变基因发挥作用的环境却是可行的。

时代报道

最新的一些实验使科学家需要重新斟酌他们原来关于记忆形成过程的看法，包括为什么记忆过程会出现衰退。

记忆游戏中的各种行为

（乔治·约翰逊）

一直以来，科学家都认为记忆的形成就像在玩神经的拼装玩具。外部世界中接二连三的感觉信息蜂拥而至，我们将脑细胞拼装在一起以形成能代表图像、气味、触觉以及声音的电连接的新模式。

这一观点中最牢固的看法在于用来构建记忆通路的神经元是不可再生的资源，就像石油或黄金。我们每个人的细胞结构单元是有限的，并且每年可利用的神经细胞正在逐渐减少。这就是为什么我们感觉到了中年记忆逐渐变得模糊不清，而且越来越难学习新的东西的原因。然而像很多绝对真理一样，这种由来已久的观念早应该被遗忘了——至少应被彻底地纠正。

在过去的几年里，一系列令人感到困惑的实验使科学家不得不重新思考上述问题以及其他关于记忆如何工作的重要设想，这些实验提醒他们还需要付出更多努力以了解最后一个重大未解之谜的真相——大脑如何记忆个体生活中的各种经历，从而将过去的事情留在脑海中。

“我们在10年前还不曾了解而现在却熟知的事情还不算太多。”这是查尔斯·史蒂文斯（Charles Stevens）所发出的感叹，他是在美国加州拉荷亚的索尔克研究所工作的一位记忆研究者。“实际上，从某种程度上说，我们能够知道的变得更少了。”

这清楚地表明了一点：记忆的路径——神经学家所说的记忆的痕迹——最初深深地印刻在脑部的海马体（该部位由于其拱形的样子形似拉丁语中的海马而得名）。作为一种神经暂存装置，海马体能暂时存储一些记忆痕迹直到它们以某种方式（甚至可能是在睡梦中）通过大脑皮层被传递到能够永久存储的位置。这一区域位于前脑的后部，通常被认为是智力

与知觉的核心区域。在海马体中，信息以神经系统随意的记录方式，即以连在一起的细胞串的形式驻留下来。

这些由人生来就拥有的神经细胞所形成的联结模式曾经被认为是毋庸置疑的事实。新的记忆并不需要新的神经细胞——只需要将原有的细胞以新的方式组合在一起。记忆的提取就是将这些回路中的某一细胞激活，逐渐将最原始的刺激重现在眼前的过程。

这种解释听起来是很合理的，每个人的脑中都有亿万个神经细胞，它们之间形成了无数的联结，为一个人今后需要记忆的所有事情提供了足够多的空间。如果成人的大脑像皮肤或骨骼那样能够轻而易举地制造出新的神经细胞，那么它只能作为一种华而不实的易碎品，而对记忆没有什么实质性作用。

20世纪60年代中期，有人曾用成年猴子进行研究，研究结果似乎验证了上述观点，即神经细胞的数量是不会改变的。因此，当普林斯顿大学的伊丽莎白·古尔德和查尔斯·格罗斯（Elizabeth Gould & Charles Gross）在其发布的研究报告中指出，猴子脑部的海马体每天都会产生上千个新的神经细胞时，这一消息的确令人感到震惊。更加匪夷所思的是，古尔德和格罗斯发现了能证明大脑皮层中不断有稳定的细胞流注入的证据。

没有人能明确地对此作出解释。但已有事实暗示脑细胞的产生（一种被称为神经形成的过程）发生在具有比较原始的神经系统的动物身上。多年后，洛克菲勒大学的费尔南多·诺特博姆（Fernando Nottebohm）也表明，每当金丝雀学会了一支曲子后，它们体内就会产生一批新的神经细胞，而当它们需要改变旋律的时候，这些细胞就会被丢弃。

哺乳动物特别是灵长类动物（包括现代人类），随着进化过程的发展，脑部已不会再大量地出现新的组织了，这一看法已被普遍接受。由于在充满艰难的生活中需要持久地保持记忆，这些动物必须确保记忆痕迹不会被新的细胞所扰乱。

并不是所有的人都坚信这一点（当然，鸟也需要记住一些重要的东西）。当神经形成过程被发现出现在人类身上时，坚持上述“真理”的人则采用一种特殊的狡辩论调：没有证据表明，新生的脑细胞与记忆有任何关系，或许它们毫无作用。

然而，在普林斯顿实验室中发现的神经细胞确实是存在的。古尔德和她的研究团队所揭示出的关于恒河猴脑细胞的形成机制只不过是进化过程中无用的残留，一种神经系统的附加物。但是，正像许多人怀疑的那样，如果能证明新的神经细胞可以积极地参与到记忆的形成过程中，原有的范式就会被彻底修改，至少会进行小幅度的调整。

——For the complete text of this article and related articles from TIME, please visit www. time. com/teach

思考题

1. 古尔德和格罗斯的研究对现有的哪些观点提出了质疑?

2. 批判性思考：回忆童年时令你印象最深刻的一件事，你还记得哪些看到的、听到的、尝到的、闻到的以及触摸到的?

第6章　意识的不同状态

第1节　睡眠与梦

心理学探索　失　眠

1959年，纽约的流行音乐唱片节目主持人彼得·特里普（Peter Tripp）近200个小时没有睡觉为慈善事业筹集资金……50个小时后，他开始出现轻微的幻觉，看到鞋上出现了蜘蛛网——其实这并不存在，还将鞋上的污点看成了小虫子；到了100个小时时，他变得神志不清，将医生的花呢套装看成了一堆毛毛虫；在120个小时的时候，他需要借助外部的刺激才能保持清醒；150个小时之后，他开始丧失判断力，不知道自己是谁、在哪，他表现出类似妄想症的症状——紧靠着墙，不让任何人从他身后走过；到了200个小时时，他的幻觉更加严重，他把为自己检查的医生看成了要埋葬他的殡仪员。

——from *The Human Mind Explained* edited by Susan A. Greenfield，1996

睡眠对人类究竟有多重要？睡眠关系着人的心理健康。彼得·特里普发现，如果一个人被剥夺了睡眠，他会出现一些异常的心理症状（尽管并不是所有的人都会像特里普那样出现非常极端的症状）。大部分人认为睡眠是一种无意识的状态，时不时地被梦境打断。然而，这一说法并不完全正确。睡眠是一种变化着的意识状态，主要以脑的活动状态和非活动状态形成的某种模式为特征。

什么是意识？**意识**（consciousness）是一种人们能认识到的状态。意识的可变化状态意味着人们会有不同程度的意识。意识在机警状态到令人难以察觉之间存在着连续的变化。对某一事物全神贯注的人能够意识到当

前事物的存在，而并未将注意力全部集中于某一对象的人则处于意识的另一种不同的层次——一种可变化的意识状态。睡眠就是这种意识状态的一个典型例子。

尽管睡眠是人与动物的主要行为之一，但到目前为止研究者对它的研究还面临很多困难，因为研究者如果不把睡着的人叫醒，就无法让他们报告出自己的体验。脑电图仪技术的发展促进了对睡眠的研究，这种仪器能够记录下脑电活动的变化过程。

我们为什么需要睡眠

我们还无法确定为什么人类需要睡眠。睡眠的特征是对周围的环境毫无感应，并且身体的活动也是有限的。有些人认为睡眠可以恢复人的体力的精神，就像“为电池充电”。同时，他们还认为睡眠是大脑从疲倦和压力中解脱出来的时间。另外一些人则认为睡眠是一种原始的冬眠：我们睡觉，是为了保存能量。还有些人认为睡眠是一种适应过程，也就是说，在远古时代，当人类容易受到夜视力很好的动物的侵犯时，睡眠能使人类在夜间远离伤害。此外，还有一些研究者认为睡眠是为了清除头脑中无用的信息，这一理论随后又被人们引申为：睡眠是为了做梦。

睡眠的阶段

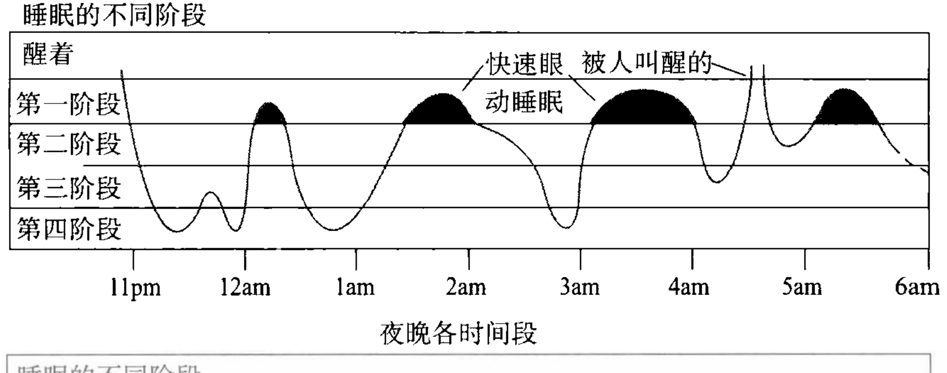
当你刚刚入睡时，身体的温度逐渐降低，脉搏也在下降，呼吸变得缓慢而平稳。慢慢地，眼睛闭上了，根据脑电图仪的显示，这时大脑中主要存留的是α波，这与大脑不再全神贯注地思考而逐渐放松有关（见图6—1）。当进入第一阶段的睡眠时，你的身体会有偶尔的抽动，眼球也在转动，简短的视觉图像会从脑中闪过（尽管你的眼睛是闭上的），这属于轻度睡眠。

初期

在第一阶段的睡眠中，你的脉搏会有所减慢，肌肉逐渐放松，但你的呼吸会出现不平稳的现象，而且脑电波也变得不规则。如果你在这一阶段被叫醒了，你会说自己“只是有点飘飘然”的感觉。这一阶段最多持续10

分钟，以大脑中出现θ波为主要特征，θ波比α波的振幅要小，频率要低。此时，你的脑电波会偶尔从低振幅、高频率的波形向高振幅、低频率的波形转换，这种模式意味着你已经进入了睡眠的第二阶段。眼球缓慢地左右转动。大约30分钟后，你会进入第三阶段——比较深度的睡眠阶段，脑中大约每秒出现一次振幅较大的δ波。

> 下面第一幅图展示了一位进入睡眠的人在7个小时内所经历的不同睡眠阶段。根据脑电图仪的显示，第二幅图展示了与睡眠的不同阶段相对应的脑电活动情况。图中表示清醒时的脑电图仪模式，指的是当一个人闭上眼睛，准备安静地休息时的情况。**一个人在晚上的睡眠过程中能达到几次第四阶段？**



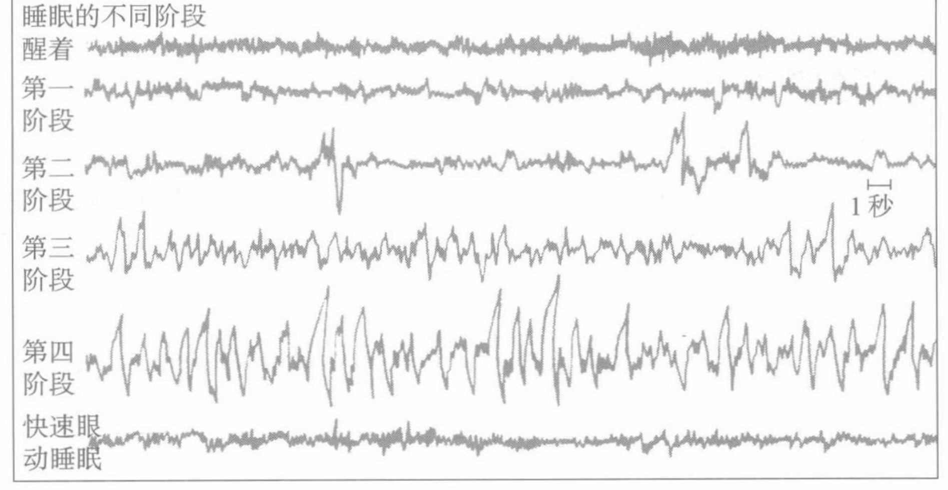


图6—1　睡眠的模式

后期

第四阶段是睡眠的最深层次，此时很难把熟睡的人叫醒，大脑中50%以上的时间内出现的是大振幅、有规律的δ波，这表明你正处于深度睡眠的状态中。如果被噪音或突然的动静惊醒，人会产生分不清方向的感觉。大声叫喊、梦游以及遗尿等现象都会发生在这一阶段，但人却对此毫无印象。深度睡眠对于人的心理健康和身体健康都十分重要，或许这就是为什么那些每天只能睡几个小时的人能快速地进入第四阶段的睡眠，并在睡眠过程中始终保持着这种状态的原因。

一般来说，人们从第一阶段到第四阶段这一全部过程要花费整个睡眠75%的时间。一旦进入第四阶段，会出现一些奇特的现象。此时，你的肌肉要比之前更加放松，眼睛开始快速移动，这表明你已进入以快速眼动为特征的积极睡眠状态。这一状态被称为**REM 睡眠**（REM sleep）。此时，你的脉搏与呼吸变得不规律，血液中的肾上腺素和性激素水平提高——就像你正处于一种中等强度的情感或体力活动中。你的脸和手指经常出现抽搐，手臂与腿上的大块肌肉已经麻痹。根据脑电图仪的显示，此时你的状态与一个完全清醒的人的状态十分相似。基于这一原因，REM 睡眠被称为积极的睡眠状态。由于没有快速眼动的出现，从第一阶段到第四阶段之前通常指的是 NREM（非 REM）睡眠或静态睡眠。NREM 睡眠伴有缓慢的脑电波模式，而做梦往往发生在 REM 睡眠过程中。

REM 睡眠大约能持续15分钟（入夜）至45分钟（深夜）的时间，在此之后，你又会重新进入第四阶段，这种循环大约每90分钟一次。直到睡醒之前，每次都是第四阶段的睡眠逐渐减少、REM 睡眠逐渐增多。人的大脑绝不会出现完全停止的时候。REM 睡眠发挥着一定的心理功能，如有助于促进高效的学习和记忆过程。

人需要睡多长时间？

人类大约将一生中1/3的时间用于睡觉。个体维持正常的生活质量所需要的睡眠量因人而异，人与人之间以及在某个人一生的不同阶段都会存在很大的差异。新生儿每天平均要睡16个小时，基本上都处于 REM 睡眠状态。16岁的孩子每晚需要睡10～11个小时。研究生平均每晚睡8个

小时。

70 岁以上的男人和女人只需要 5 个小时的睡眠，成年人的 REM 睡眠时间占 25%，而非 REM 睡眠时间占 75%。尽管每个人所需要的睡眠量各不相同，但睡眠的确是必不可少的，而且两种类型的睡眠对维持正常的机体功能都是十分重要的。

你是否曾注意到，在一天的某个时刻你会感觉特别有精神或特别疲惫？人的体内似乎有一个生物钟对睡眠与清醒进行着调节。血压、心率、食欲、荷尔蒙与消化酶的分泌、感觉清晰度以及排泄过程都会遵循着一种生理节律（Hrushesky，1994）。**生理节律**（circadian rhythm）是一种与生俱来的程序功能，它能调节人在 24 小时或 25 小时之内的各种生理反应，它的运转不会因为人不分昼夜而停止。比如，我们通常根据白天的光线和夜晚的黑暗而形成固定的睡眠时间，然而，让被试者在暗无天日的洞穴中生活数月，他仍然能保持固定的行为习惯。在没有任何环境线索的情况下，人们的生理节律仍保持在 24 小时或 25 小时的循环周期中。研究者认为，人类的生理节律周期大约为 24.18 小时（Czeisler et al.，1999）。

生理节律无法保证我们的睡眠，环境和一天 24 小时的循环起着决定作用。因此，当你错过了睡眠时间时，会导致非常明显的身体不适的情况。有些旅行者曾体验到旅行过程中的时差，这种现象是由于人体内部的生物钟与外部环境的时间不匹配造成的。比如，在你从纽约飞往莫斯科后，你会感到十分疲倦和迷失方向。如何缓解时差带来的不良反应？这通常需要几天的时间来一个小时接一个小时地调节你的生物钟。

睡眠障碍

睡眠是一种积极的状态，它对于心理和身体的消耗的恢复十分必要。但有时，我们很难入睡或在睡眠过程中出现一些障碍。这些睡眠障碍会影响我们生活的质量与身体健康，此外，由于充足睡眠对工业和交通安全的重要性，睡眠障碍还会威胁到公共安全。

失眠

每个人在一段时期内都会出现无法入眠的情况，或者深夜时分的你无法让自己平静与安稳下来。有些人一直都有这样的问题，他们整晚都不能

好好地睡上一两个小时。**失眠**（insomnia）是一种持续很久且反常的、无法获得足够睡眠的现象。导致这种情况的原因很多，而且失眠也有多种不同的表现形式。焦虑或抑郁会使人在夜晚无法入眠，而过多地饮酒或使用药物也会导致失眠。

睡眠窒息

睡眠障碍中的**睡眠窒息**（sleep apnea）经常会引起睡眠过程中呼吸的中断。最常见的症状是整个晚上多次出现某种类型的打鼾。每次打鼾持续 10～15 秒，然后突然结束，通常伴有全身的动作。呼吸道的阻塞是引起打鼾的直接原因。此时，由于气体进入肺部的通道被堵住了，患者会感觉到透不过气。当血液中的氧含量降低而二氧化碳含量增多时，会引发呼吸反射，此时这种情况就会消失。

睡眠窒息至少曾令 1 200 万美国人烦恼，特别是在老年人中经常发生。患有这种睡眠障碍的人整天会感到无精打采、嗜睡以及容易发脾气。失眠是由心理压力引起的，而睡眠窒息通常是由呼吸道阻塞等身体原因造成的，比如扁桃体过大、喉咙和中耳持续受到感染或过度肥胖。这些情况会导致舌头底部的肌肉不断松弛和下垂。

发作性睡病

另一种睡眠障碍是**嗜睡症**（narcolepsy），其特征为：人总感到难以克制困倦和疲劳。其他症状包括异常的睡眠和做梦，如出现梦境般的幻觉或短暂的麻痹感。患有嗜睡症的人在一整天都会受到睡意的侵袭，并伴有短期的 REM 睡眠。患者很难从事工作、休闲和人际交往活动，在陷入睡眠时还容易出现意外事故。

梦魇与夜惊

令人恐惧的梦——**梦魇**（nightmares）——发生在 REM 睡眠的做梦阶段。梦魇会使熟睡的人受到惊吓并被惊醒，醒来后还能对如同电影一般的梦境有着生动的记忆。**夜惊**（night terrors）会发生在第四阶段的睡眠之中（往往是在入睡后 1 个小时之内），一般持续 5～20 分钟，此时个体会出现惊叫、出汗、混乱感和心率加快等现象。患有此种睡眠障碍的人会突然惊醒或是整夜处于一种惊恐之中，但患者很少对夜惊存有记忆。

梦游与说梦话

梦游症（sleepwalking）是一种睡眠障碍，患者整夜处于半清醒的状态，但并没有完全清醒。此时，患者会出现行走或其他行为，但醒来后他却对此毫无印象。梦游多发于儿童身上，但成人也可能出现这种症状。大多数患有梦游症的儿童并不会出现情绪方面的问题。并且随着年龄的增长，这种症状会逐渐消失。梦游症主要与压力、疲劳以及服用镇静药物有关。梦游症也会遗传，但通常对人没什么害处。然而，如果梦游者摔倒或做出其他伤害自己的事，就会存在危险性，因为他们的行为往往比较笨拙。不过，把梦游者叫醒虽不会有危险，但也没有这个必要。

说梦话是一种常见的睡眠障碍。大多数人都会在睡眠过程中说话，只不过他们自己很少意识到，也不会留有印象。说梦话既可能发生在 REM 睡眠阶段，也会发生在非 REM 睡眠阶段。梦话可以是单个的词语，也可能是一句话。有时候，梦话是断断续续的，仿佛在和别人对话一样，你甚至可以与一个说梦话的人交谈起来。与梦游症类似，说梦话对人也是无害的。

梦境

人们把睡梦中的事看成一种心理活动。每个人都会做梦，但即使能想起来的话，大多数人也只能回忆起其中很少的部分（然而在那些非常重视梦境并经常谈论的文化背景中，人们每早醒来都能记得自己做过的梦）。睡眠研究人员的做法是，当被试者在夜晚进入 REM 睡眠后，就把他们叫醒，并询问他们所做的梦。研究人员发现，最开始的梦都是一些模糊的想法，主要与人白天的活动有关。比如，被试者会说她感觉自己正在看电视。随着睡眠时间的流逝，梦变得越来越长，且更加生动和戏剧化，特别是那些发生在 REM 睡眠阶段的梦更是如此。由于夜间 REM 睡眠的时间不断增加，这一阶段持续出现的梦境是最长的，而且也是人们在醒来后最可能记住的。不过，在被叫醒后，人们所能回忆起的梦境最长也不会超过 15 分钟（Dement & Wolpert，1958）。研究人员发现，在人们被剥夺了 REM 阶段的睡眠后，他们会进行更长时间的 REM 睡眠。这意味着每晚做一定数量的梦是十分必要的（Dement，1976）。

梦的内容

当随机地把一些人从 REM 睡眠阶段叫醒，并询问他们梦见了什么时，他们的回答基本是一些家长里短，甚至极为枯燥（Hall & Van de Castle，1966）。人们所记住并喜欢谈论的梦比在系统的研究中所收集到的“更加连贯、刺激而且有趣”（Webb，1975）。

人们经常将每天的活动融入梦境。研究人员通过记录了数千个梦的内容后发现，大多数梦——甚至是在深夜 REM 阶段——反映的经常是普通场所发生的事，如起居室内、汽车内和街道上。这些梦要么是一些刺激的娱乐活动，要么是一些静态的事件，如静坐或观看。梦境中所体验到的大部分情绪往往是消极的或不愉快的，如焦虑、愤怒、悲伤等。与大多数人的看法相反的是，梦不是瞬间发生的，它占有一定比例的时间。

如果梦过于消极，就会出现梦魇的现象。人们经常会在噩梦中惊醒，在噩梦中所感到的惊恐可能与脑的活动强度有关，还与控制情绪反应的脑部组织受到刺激有关。恐惧的情绪反应之后又会影响梦的内容。

梦的解析

人类对梦的解析可以追溯到公元前 5000 年。西格蒙德・弗洛伊德认为，无论梦的内容多么简单和通俗，它都包含了做梦的人在清醒时不愿告知他人的各种想法。

更多的信息　弗洛伊德对梦的解析

西格蒙德・弗洛伊德是第一位全面地研究梦的心理学家。他的假设是，梦表达了人的各种冲动和想法，通常以象征的形式表现出来，但它在意识层面是无法被接受的。弗洛伊德使用术语“显性梦境”来指代梦的情节、图像和其他可知觉的方面，用“隐性梦境”来指代梦所隐含的意义，这种意义来自做梦者的无意识欲望（Freud，1965）。

与弗洛伊德的观点相同，北美洲的因纽特人也认为梦包含了许多隐含的意义。他们认为，当人做梦时，就会进入一种精神世界，在那里他们可以与已经去世的人交互交流。这些已故的灵魂能帮助在世的人反思当前或未来发生的事情（Plotnik，2005）。

然而，一些社会学家对梦的解析持怀疑态度。纳撒尼尔·克雷特曼（Nathaniel Kleitman）作为发现REM睡眠的创始人之一，于1960年在一篇文章中写道："做梦无任何功能。"根据这一观点，梦中的感受只不过是睡眠中大脑某一部位的细胞受到刺激而产生的无关紧要的副产品。还有一些学者认为，做梦人普遍感到在梦中动弹不得，这意味着被随机激活的脑细胞正在阻止肌肉的活动（McCarley，1978；Cartwright，1993）。这一理论提出，做梦能使人审视和思考白天所遇到的问题。理论学家弗朗西斯·克里克（Francis Crick）认为，梦是大脑清除一些无用记忆的方式，换句话说，梦是一种清理内心的过程。这种心理的清洁工作是十分必要的，因为人不需要记住生活中所有的点滴细节。

白日梦 白日梦是我们在清醒时，意识处于比较低层次时发生的，其中会有各种幻想或毫无意义但受意识控制的思考，通常发生于人们无须集中注意力或感到厌烦的情况下。白日做梦也具有一定的功能，如提醒我们将来要做的事或使我们为将来的事情做好准备。白日做梦还是一种能提高我们的创造性从而使我们产生各种想法的过程。一些心理学家认为，白日梦有助于人对自己情绪的控制。

第2节　催眠、生物反馈与冥想

心理学探索　感觉不到疼痛

维克多·劳施（Victor Rausch）欣赏着肖邦的《降E大调小夜曲》（该曲在电影《琴韵补情天》中被演奏过），他不知不觉陷入催眠的恍惚状态中。劳施想象着电影中的画面，头脑中萦绕着引人深思的想法。他的血压和脉搏在75分钟内一直保持稳定，在这期间，劳施经历了一次胆囊手术！他拒绝使用麻醉剂。在手术过程中，他发誓自己没有感觉到任何疼痛，只有一点点被拖拽的感觉。他甚至在接受手术时还与工作人员交谈和开玩笑。手术之后，他站起来，走出手术室，自己乘坐电梯回到了病房。

——from "The Healing Power of Hypnosis" by Jean Callahan，1997

在外科手术中不使用麻醉剂，听起来像是在开玩笑，然而这样的手术

通过为病人进行催眠确实实现了。尽管催眠过程看起来就像马戏团的魔术师不断地说“你很困，非常非常困……”那样简单，但研究者正在探索这种身心相通的秘密。医生和临床医学家使用催眠术，可以帮助人们戒烟、减肥、缓解压力、克服恐惧症以及减少疼痛。

催眠是什么

那么，催眠到底是什么呢？**催眠**（hypnosis）是一种可改变的意识状态，处于这种状态的人变得极易受到暗示的影响，从而改变自己的行为和想法。在催眠师的指引下，被催眠者会有意识地做出一些他们平常意识不到的事情以及曾经注意过但目前未意识到的事。被催眠者会回忆起他们已经遗忘的一些事件的生动细节，有时即使用针刺他们，他们也感觉不到疼痛。之所以会这样，是因为：无论什么时候，人们总有些感觉和想法被意识过滤掉。例如，当你读这一句话时，你可能意识不到自己的脚放在什么位置，直到我把你的注意力引向那里。当提到脚的位置时，你的注意力开始转向了脚——身体中的一个部位，但在几秒钟前它并没有出现在你的意识中。催眠在转移我们的知觉时也是采用这一方法。

心理学人物档案

弗朗茨·安东·梅斯美尔（1734—1815）

真理只不过是迂回在谬误之间的一条小道。

弗朗茨·安东·梅斯美尔（Franz Anton Mesmer）错过了那条真理的小道，他还忽视了研究路途中标志着自己的科学研究有误的信号。然而，梅斯美尔仍然是第一位研究催眠并在实践中应用催眠的人。梅斯美尔认为，人类的身体充满了具有磁性的流体，由于它们偏离了流动方向而导致疾病的出现。只有使它们流向正确的方向，人类才能保持健康。梅斯美尔在治疗时，让病人坐在一个盛满了水和铁屑的浴盆中，盆中竖起一些粗大的铁棒。然后，他用一块磁铁在病人身上来回地晃动以矫正血流的流向、神经活动以及磁性流体的流向。从他的一些病人的身上，确实反映出了治疗的神奇效果。

之后，梅斯美尔不再使用磁铁，而是用自己的手。他声称自己拥有这种神奇的磁力。他把这种能量的释放称为“动物引力说”。在梅斯美尔对病人进行治疗之前，他告诉病人，要在心里期盼着某种特定的反应，而病人确实能够实现这些期望。在他去世

后，他的追随者把这种治疗技术称为“梅斯美尔催眠术”或“催眠术”。尽管梅斯美尔被抨击为骗子，而且他的磁性流体观点从未得到证实，但他却为后人关于如何使被试者遵循催眠的暗示，从而进入一种可改变的意识状态的研究作了铺垫。

催眠并不像很多人想的那样——让被催眠者睡着，催眠时的恍惚状态与睡眠大不相同。实际上，被催眠者很容易感受到各种内部和外部的刺激并对此作出反应。他们能将注意力集中于环境中某一细微的方面而忽视其他方面。催眠师通过让被催眠者不断放松并对外部引起注意力分散的刺激失去关注，进而使其进入一种恍惚的境界。这一过程持续几分钟还是更长的时间，取决于催眠的目的、引导的方法以及被催眠者过去曾有过的催眠体验。

在信任的氛围下，想象力丰富的被催眠者很容易受到催眠师的暗示。心理学家使用“催眠”一词，是要强调催眠师与被催眠者之间是合作的关系，而不是控制和支配的关系。被催眠者并不是在催眠师的控制之中，而是自己确信要做一些他们平时没有做过的事情，因而他们与催眠师之间是一种合作的关系。他们要共同解决某些问题或更多地了解被催眠者是如何思考的。任何人都可以拒绝向催眠师暴露自己的想法而终止催眠。然而，处于催眠状态的人也可能会被引导做一些违背他们意愿的事情。相互信任对于催眠的成功来说十分重要。

关于催眠的理论

一些心理学家并不赞成上述关于催眠本质的描述，其中如西奥多·巴伯（Theodore Barber，1965）认为，催眠不是意识的某种特殊状态，而只是由于个体易受到暗示而导致的。如果给某个人恰当的指导并要求他竭尽全力，那么他也能完成被催眠者所做的事。

还有一些学者，如欧内斯特·希尔加德（Ernest Hilgard，1986）认为，受到催眠时的状态比较特殊，被催眠者很容易受到暗示；他们遵循着催眠师的指示，而不是自愿地做出某种行为；此时他们很容易想象并记住一些事情。希尔加德提出，意识包括许多不同的方面，它们在受到催眠时彼此会相互分离和独立。这一观点被称为新离解性学说，该学说中的“隐身的观察者”——个性中的一部分，负责观察并报告被催眠者身上所发生

的事。

关于催眠的另一种解释主要基于暗示在催眠诱导中的关键作用（Green et al.，1998）。根据一些学者的观点（Sarbin & Coe，1972，1979），被催眠者之所以有这样的反应，是因为他们接受了自己作为催眠对象的角色。人们希望在一定要求下，被催眠者能忘记某些事情或者能回忆起曾经遗忘的事情，这是催眠术所发挥的作用。无论催眠是否是意识的某种特殊状态，它确实能揭示出人们拥有平时所不曾表现出来的潜在能力。后续的各种研究能帮助我们了解这些能力的来源以及如何更好地利用它。

催眠的应用

尽管人们经常把催眠视为一种娱乐活动，但它在医药和治疗机构中有着重要的用途。

催眠能通过暗示帮助被催眠者在恍惚状态之后记住或遗忘某些事情。这就是众所周知的**催眠后暗示**（posthypnotic suggestion）。例如，催眠师可以通过暗示在被催眠者清醒后阻止其对某些事情的记忆，使被催眠者根本听不到“心理学”一词。当被催眠者从恍惚的状态中恢复过来后，他会回忆刚才所听到的周围的一些人说过的奇怪的话，并指出他们似乎时不时地遗漏个别词语，特别是当他们谈论到含有与被禁止的“心理学”一词有关的话题时。但被催眠者意识不到自己头脑中有关这个词语的部分被封闭了。催眠后暗示还能帮助个体提高记忆力，这在改变某些个体不想要的行为，如吸烟或暴食方面极其有效。

你身边的心理学　催眠与运动

参加奥运会的运动员经常使用自我催眠以寻求最佳表现。许多教练和训练员都意识到了在比赛开始前所进行的心理演练的作用。尽管自我催眠不能把一名表现平平的足球运动员变成世界级的球员，却能帮助一个人把自己的最佳水平发挥出来。当你需要发挥最佳时，可以按照以下的步骤来做。写出这一过程的总结并分析自我催眠的效果。

1. 放松。（如果你已经在体力上为即将到来的挑战做好了准备，请放松并认真思考这一挑战。）

2. 为自己设定一个短期的、明确的以及可实现的目标。(你的目标是什么?)

3. 集中精力，消除杂念，在心中想象着自己的最佳表现。

4. 制订一个行动计划，通过想象自己的完美表现，在心里反复演练这一行动。

有时，催眠术还可以用来缓解疼痛。催眠止痛法指的是病人在经历了催眠之后感觉自己的疼痛减轻了。在这种情况下，催眠师与病人合作，以减少病人的焦虑并鼓励病人学会放松。这样，病人对疼痛的知觉就会减少。

治疗师使用催眠术以帮助被治疗者剖析他们存在的问题或反思其生活状态。例如，催眠治疗师使用催眠的方法，使病人以新的视角看待自己的问题。然而，催眠并不适用于所有的病人。有些人害怕在催眠过程中失去对自己的控制。治疗师通常同时使用催眠与其他治疗方法，以帮助病人渡过难关。

小实验

你能自我催眠吗?

有时，你只要在头脑中想着自己要去做什么，事情就会真的实现，前提是你得把要做的事情想明白。

程序

1. 将双臂向前伸展开，确定两手在同一高度，手心相对，彼此相距 2 英寸。

2. 闭上眼睛，想象着你的右臂变得越来越重，而左臂变得越来越轻。

3. 仍然是通过自己的想象，你的右手提着用绳子绑着的一捆书，左手则抓着一根系着氢气球的绳子。

分析

1. 一分钟后，睁开双眼，看看你的双手实际移动了多大距离。是 1 英寸或 2 英寸，还是相距了好几英寸?

2. 应用你所学过的关于催眠的知识分析这一结果。

生物反馈

在反馈的帮助下，个体可以学会控制自己内部的生理过程，这一技术被称为**生物反馈**（biofeedback）。比如，在你身上连接一台生物反馈仪，每次灯亮的时候，表示你的心率超过了每分钟80次。通过生物反馈，你能学会如何将心率保持在每分钟80次以下，以使指示灯熄灭。

生物反馈能帮助人们学会控制一系列的生理反应，包括脑电波、心率、血压、皮肤的温度以及汗腺的活动等（Hassett，1978）。生物反馈的基本原理十分简单：反馈使学习成为可能。

利用仪器的生物反馈能告诉人们关于身体的一些非常细微的、时时刻刻的变化。人们因此能尝试着想不同的事，形成不同的感觉，从而观察这些内心活动如何影响自己的身体，并最终学会改变自己生理过程的方法。

已得到证实的一种生物反馈治疗方法是对肌肉控制进行特殊的训练。紧张性头痛通常是由于额头的肌肉的收缩所造成的。托马斯·布斯克（Thomas Budzynski，1973）及其他研究人员使用生物反馈技术来帮助人们学会放松某一部位的肌肉。在这种练习持续了几周后，再对其他人进行类似的训练，但不使用生物反馈技术。结果表明，使用生物反馈技术的小组效果显著。在不使用药物时，利用生物反馈技术能帮助很多人解决一些生理问题。

冥想

如果一个人将注意力集中在某一画面上或正在思考的某一事情上，以寻求头脑的清晰和身心的放松，或者寻求一种内在的平静，那么这个人正在进行**冥想**（meditation）。冥想在世界各地已有数千年的历史了。

冥想有三种主要的方法。超觉冥想主要指个体在心里反复默念一段咒语，通常是一段梵文的短语。被试者闭上眼睛，静坐下来，冥想15～20分钟，每天重复两次。正念禅修来自佛教的传统，这种形式的冥想主要关注当前的时刻。比如，当被试者将注意力全放在身上的疼痛部位时，他可以将注意力从脚趾转移到手指，再转移到头部，最终在全身游走一遍。呼吸冥想是将一个人的注意力全放在呼吸上，即吸气和呼气的过程上。

研究者普遍认为，大多数人都能从冥想带来的全面放松中获益。研究发现，冥想确实能帮助人们降低血压、心率和呼吸频率。然而，就人们能在多大程度上获益这一问题，还未有明确的结论。那些从冥想中获益的人会继续练习下去，当然，他们自认为的获益可能存在偏差，因为样本大都来自那些成功的实践者。还有一些数据表明，冥想时的人可能实际上是在睡觉。如果是这样的话，所谓从冥想中获益只不过是由于放松而导致的结果。

案例研究——吸一口新鲜的空气

研究时间： 20 世纪 70 年代末至 80 年代初

研究简介： 在美国，大约 2 000 万人患有慢性的呼吸系统疾病，其特征包括过于敏感、存在炎症以及呼吸道阻塞或变窄。这种病症以哮喘最为常见。哮喘患者的呼吸道肿大且黏膜较厚，这种生理结构会导致呼吸道周边的肌肉收缩，从而使呼吸变得很困难，有时会引发生命危险。这种症状的出现被称为哮喘发作。

哮喘通常是由过敏反应、压力、内分泌失调、基因结构以及一些心理特质等方面的原因引起的。那些饱受哮喘折磨的患者在日常生活中经常感到气喘和与外界刺激的中断。如果他们要参加任何有氧运动的话，必须时刻监控自己的呼吸过程。他们必须随时准备应付可能到来的发作症状。

过去的几十年中，在口腔吸入器中放入药物是治疗哮喘发作最常用的方法。然而，最近研究者开始将生物反馈技术作为治疗哮喘发作时呼吸中断的一种可能性尝试。

研究假设： 通过使用生物反馈技术或利用意识控制无意识事件的发生，哮喘患者能够控制并使对呼吸道产生压迫的肌肉放松下来。

研究方法： 近期的研究致力于找出哮喘患者与正常人在肌肉紧张度变化和呼吸模式之间的关系。研究者让被试者在进行深呼吸练习时观察生物反馈检测仪的变化，这能使后者学会在呼吸循环过程中控制自己的心率。这一实验的目的是控制在哮喘发作期间会压迫呼吸道的肌肉反射。另外，研究者还做了一些其他类型的生物反馈实验，在这些实验中研究

者没有使用任何生物反馈仪器，而是利用镜子作为生物反馈的“监测工具”。研究者通过让被试者面对镜子做同样的呼吸练习，来监控他们的肌肉紧张度。

研究结果：最初的研究显示，这类呼吸练习能缓解哮喘的症状。被试者使用的药量有所减少，有些人甚至完全摆脱了对药物的依赖。因哮喘发作而进入急救室的被试者显著减少。总之，生物反馈技术对控制哮喘发作的帮助十分明显。然而，一系列有关生物反馈技术与哮喘的问题仍有待解决。问题之一即在于对这一技术所产生的长期效果的考察。因为这项研究相对较新，所以上述问题需要通过多年的研究才能得出结果。不过，这些研究将为未来利用生物反馈技术来控制周期性偏头痛、言语障碍和血压奠定基础。

思考题

1. 什么导致了哮喘？

2. 描述被试者是如何在实验中监控自己的生理过程的。

3. 批判性思考：被试者在实验中是如何应用生物反馈技术的？这一技术为何成功了？

第3节　药物与意识

心理学探索　给父母的信

大麻是在美国最常用的一种非法药物。从1991年起，长期使用大麻对很多八年级和十年级的学生造成了困扰，甚至影响到1/3的高中生。研究表明，随着大麻使用的增多，当今的年轻人对反毒品的认识和了解逐渐减少。由于使用大麻的年轻人不断增多，认为大麻有害的人越来越少。2003年，一项在高中生中展开的调查表明，从1991年至今，大麻使用者人数所占的比例已达到了54%，而认为定期使用大麻是有害的人数比例下降到30%。

——from “Marijuana：Facts Parents Need to Know” by the National Institute on Drug Abuse，2004

如今，很多人在年轻时就开始使用大麻，这种药物的效力是可想而知

的。美国国家药物滥用研究所在上述信件中警告父母，大麻的威胁已经很严重了，他们必须向自己的孩子说明问题的严重性。大麻是精神药物的一种。**精神药物**（psychoactive drugs）与中枢神经系统的相互作用能改变人的情绪、知觉和行为。这些药物包括咖啡和可口可乐中具有兴奋剂作用的咖啡因，像酒精这类的抑制剂以及像大麻和麦角酸二乙基酰胺（LSD）这类的迷幻剂（见表 6—1）。

表 6—1　　一些精神药物

药物种类	对行为的影响
抑制剂 酒精	使人松弛下来；释放压力；损伤记忆力和判断力
镇静剂 巴比妥酸、苯二氮（如安定、相呐斯等药品）	减轻焦虑；放松肌肉；促进睡眠
麻醉剂 吗啡、海洛因	减少疼痛；降低对真实环境的注意力；随着药效的消失，会出现不愉快的空虚感
兴奋剂 咖啡因、安非他命、可卡因	增加能量；增强警觉性
兴奋剂与抑制剂的混合物 尼古丁	刺激大脑兴奋（但很多吸食这类药物的人感觉香烟能使他们放松）
感觉扭曲 大麻（如四氢大麻酚等药品）	强化感官体验；扭曲个体对时间的知觉；能缓解青光眼、恶心等症状；有时会影响学习和记忆能力
迷幻剂 麦角酸二乙基酰胺、墨斯卡灵	引起幻觉、感觉扭曲和时不时地产生惊恐

精神药物会影响我们的感觉和对事物的知觉，改变我们的心情、感受、情感以及想法。**镇静剂的影响效果是怎样的?**

药物如何发挥其作用?

与荷尔蒙类似，药物也是通过血液的携带到达身体各部分的组织器官的。然而与荷尔蒙不同的是，药物是从外界输入体内的。人们将药物服入后，体内系统中的通路携带药物至各个毛细血管（最小的血管）。在毛细血管中，药物逐渐被血液吸收。然后，药物分子就像神经传递素一样依附在神经元的树突中并释放它们所携带的化学信息。比如，酒精分子会阻止神经细胞的活动，当越来越多的神经细胞停止活动时，饮酒的人逐渐变得

迟缓，最终可能会失去意识。麦角酸二乙基酰胺分子会使大脑不同区域的神经回路都兴奋起来，而不是像平常那样各自独立地发挥作用，这会导致人们出现幻觉。

大麻

几个世纪以来，**大麻**（marijuana）在东方文明中一直被作为一种麻醉剂使用。大麻的使用在很多国家是合法的，且在道德上也是允许的，酒精则不然。在美国的很多州，贩卖和私藏大麻是违法的。在 1960 年之前，大麻只在某些亚文化人群中得到普遍使用。在 20 世纪 60 年代及 70 年代的大部分时间里，大麻的使用逐渐增多，之后则逐渐减少。

大麻的主要成分是被称为四氢大麻酚的大分子（THC），这种分子天然形成于普通的大麻或印度大麻中。通过把植物烘干，就能够制成大麻；印度大麻制剂是一种粉状物，它需要从雌性植物的花蕊中提炼。不管是大麻还是印度大麻制剂都可以当烟抽，且它们也能被用来做饭和食用。

药物的效果因人而异，而且取决于药物使用的背景和使用者过去的用药史。其效果既可能令人感到愉快，也可能令人感到不适。如许多吸食大麻的人所说的，吸食者大部分的感觉仿佛被增强了很多——音乐听起来更加响亮了，颜色看起来更加鲜艳了，嗅觉也更敏感了，食欲增强了，其他的一些感觉也比平时更强烈了。吸食者会兴高采烈，认为生活充满了意义，甚至即使是很普通的事情也变得格外重要。与海洛因类似，大麻虽不会导致身体成瘾，却会让人心理成瘾或从心理上对药物产生依赖。

正如许多大麻吸食者发现的那样，这种药物会注入或增强各种不愉快的感受。如果一个人感到害怕、烦闷或刚好出现抑郁的症状，那么此时吸食大麻能在某种程度上消除一些消极的情感，从而使人至少能暂时变得远离烦闷。已有的个案研究表明，大麻能加剧那些在吸食之前情绪就已不稳定的人的心理障碍。

尽管对大麻进行仔细的研究是十分必要的，但最早对其效果进行科学比对的研究直到 20 世纪 60 年代末才出现，而且并不指望引起大众的关注。研究表明，大麻对肺部的伤害比香烟还要严重。虽然没有直接证据显示大麻会

导致肺癌，但其中的焦油和其他化学物质在被吸食过程中会深入肺部并停留20～40秒，从而加剧了它对肺功能的损害（Ksir，Hart & Ray，2006）。

大麻还会扰乱记忆过程，使人在完成心理和身体方面的一些任务时出现困难（Lictman，Dimen & Martin，1995；Pope & Yurgelun-Todd，1996）。有些研究者认为，长期使用大麻会导致人对药物的依赖（Stephens，Roffman & Simpson，1994）。还有研究表明，在12年级的学业测试中，吸食大麻的成人比那些智商相同的非吸食者的分数要低（Block & Ghoneim，1993）。

幻觉

并非由外部刺激直接引起的知觉——视觉、听觉、嗅觉、味觉或感觉到根本不存在的事物，就是**幻觉**（hallucinations）。催眠、冥想、某些药物、突然停掉已经成瘾的药物以及精神失常都可能使人产生幻觉。幻觉在人处于正常的情况下也会出现，当做梦或睡眠被剥夺时人们也会出现幻觉。在激动的情绪中、聚精会神时或极度疲劳时同样能产生一些虚假的感觉和知觉。比如，卡车司机在长途货运的途中仿佛看到对面驶来一辆失控的汽车，因而会突然转向，其实那辆汽车并不存在。甚至有人在做白日梦时也会出现轻微的幻觉。

更有趣的是，很多人出现的幻觉是十分类似的。比如，人们在吸食了能引起幻觉的药物后，普遍的感觉是仿佛从一个隧道中看到了许多几何图形。这些图形在视线中不断漂浮，彼此组合在一起并且不断地自我复制。正常人看到的图像是黑白的，而幻觉中的人会看到多种色彩的图像。

一位研究者（Seigel，1977）在墨西哥的马德雷山脉研究美洲印第安部落的维乔人食用仙人掌后所出现的反应。他发现他们的反应与美国的大学生在食用了包含类似成分的药物后所出现的幻觉一样。他认为，二者之所以出现同样的幻觉，是因为这种药物对人脑的影响方式相同，即大脑中对药物刺激产生反应的部位出现了混乱，同时，整个中枢神经系统兴奋了起来。

迷幻剂

迷幻剂（hallucinogens）这一名字的由来是因为这种药物会使人产生幻觉，它存在于遍布全世界的一种植物中。人类历史上很早就有关于用这一药物作用于人的意识的记载（Schultes，1976）。由于它能使人失去对现实世界的感知，因此被称为迷幻剂。这种药物会使人产生虚幻的身体形象，导致自我迷失、产生梦境一般的幻想以及各种幻觉。

药性最强、最有名且得到广泛研究的是麦角酸二乙基酰胺（LSD）。事实上，它是迄今为止人类已知的最厉害的药物之一。LSD是一种人工合成的物质，几微克剂量的LSD就能产生明显的效果；100～300微克的剂量能使人体验到骚动不安，这被称为幻游，它的药效能持续6～14个小时。为了控制LSD的剂量，它通常被合成到试纸条或方糖中。

当一个人处在LSD幻游中时，他会出现很多不同感觉，但通常都比较强烈且变化迅速。他的愿望、心情、想法以及在食用LSD时的环境都会影响这些感觉，有时甚至让人觉得惊心动魄。LSD所导致的幻觉很常见。服用者会出现一系列幻觉，比如，他们所看到的各种简单的几何图形会变成现实中并不存在的形式。他们把熟悉的事物扭曲为自己很难辨认的样子，如把一堵墙看成会颤动或呼吸的东西。他们还会把感官信息混合在一起，如声音会变成可以看见的东西，视觉刺激则可以听到。此外，有些人还会感觉从自己的身体中飘了出来，进入他所看见或所感觉到的另一种东西上。对时间产生错觉的现象也时有发生，有的人会觉得时间变快了，有的人则会感觉时间变慢。某个单独的刺激会成为他们几个小时之中一直关注的对象，他们会觉得这一对象正在变化或出现了一些漂亮和迷人的新样子。

研究发现，LSD会影响人的思考能力，即便服用者认为自己的思维甚至比用药前的思维更加清晰和更具逻辑性。情绪不安是服用LSD后最常见的副作用。感到惶恐不安的人在药效过后将当时的情景描述为自己仿佛陷入了一种无法摆脱的恐惧之中，这让他们感觉要发疯了。LSD的使用在20世纪60年代达到顶峰。服用者在服用LSD数月后可能出现的“倒叙”感觉以及公众对染色体可能受到损害的担忧（虽然还未被后续的研究所证

实）是导致 LSD 在后来的使用率下降的原因（Ksir，Hart & Ray，2006）。

麻醉剂

麻醉剂通常也被称为麻醉毒品，包括鸦片、吗啡与海洛因。麻醉剂能止痛或缓解疼痛，能使人产生愉悦感，或使人处于一种介于半梦半醒之间的快乐状态；麻醉剂还会导致便秘。定期使用这种药物会使人成瘾。过量的麻醉剂还能引起呼吸失控——服用者会因呼吸衰竭而死。

酒精

在美国，使用最普遍也是最被滥用的致幻物质是酒精。广告宣传、社会关注以及社会传统都在鼓励人们消费酒类饮料。酒精产生的即时效果使人们放松了对它的管制。尽管酒精看起来让人兴奋，但实际上它是一种镇静剂，它能阻止大脑的某些正常功能。当人们饮酒时，往往处于一种摆脱了世俗的约束或自我控制的状态，这种失控感是他们平时所不能表现出来的。

酒精产生的影响取决于人们的摄入量和摄入频率以及饮酒人的体重。在一定时间内，饮酒越多，人的正常机能越受到影响。此时，人们会感到口齿不清、视线模糊以及判断力和记忆力下降。如果长期酗酒，还会造成永久性的脑损伤和肝损伤，并导致人的性格发生改变。

一些研究表明，最初饮酒时的影响并不都是由酒精本身引起的，也会有社会因素的作用。人们希望饮酒后能达到他们所期望的状态。一项研究发现，以为自己喝了酒的男人会变得更具攻击性，而实际上他们喝的只是奎宁水。此外，他们在各种社会场合中还会感觉到自己的性欲增强了，而且更加放松了（Marlatt & Rohsenow，1981）。

药物滥用及其治疗

我们中的大多数人都会在某一时期服用过精神药物——可能是汽水或茶中的咖啡因。那么介于药物滥用和正常使用之间的分界线是什么呢？药物滥用者是指那些长期使用非法药物或过度使用一些合法药物的人。

滥用药物的人出于多种原因，比如为了逃避烦恼、迎合朋友、获得自信、忘掉烦恼、放松心情或仅仅为了让自己感觉更好一些。上述所有原因

都是为了改变人们的主观感觉。

药物滥用存在很多风险，包括由于过量使用或意外事故而造成的生命危险和身体伤害，还会影响人的健康，使人做出破坏性行为或被追究法律责任。然而，精神药物滥用的最大风险在于自我失控。尽管药物成瘾不会即时发作或自然形成，但药物滥用会逐渐转变为成瘾——一种对药物难以抗拒和压抑的渴求。治疗药物成瘾主要包括以下几个步骤：

1. 药物成瘾者必须意识到自己所产生的问题。

2. 药物成瘾者必须参与到治疗过程中或者接受疗法。

3. 要想使药物成瘾者摆脱对药物的依赖，主要通过鼓励药物成瘾者加入支持团队，以帮助他们自己减少对某种药物的使用，抵制住药物的诱惑。许多药物成瘾者都会故态复萌，又重新滥用药物。因此，支持团队应成为阻止这种现象发生的强大力量。

第7章　感觉与知觉

第1节　感　觉

心理学探索　寻找新的世界

海伦·凯勒（Helen Keller）从两岁起就完全失明和失聪了。在后来的四年中，她“骄纵且不听管教”。6岁时，一名教师安妮·苏莉文（Anne Sullivan）进入了她的生活。她们以触觉作为连通彼此世界的桥梁，安妮一遍又一遍地尝试着在海伦的手上拼写单词，使海伦掌握了词语之间的联系以及它们所代表的事物。一天，当安妮一边在海伦的手上拼写“水”一词，一边让喷涌出的水从海伦手上流过时，这种方法取得了突破性的进展。“我静静地站着，全神贯注于她手指的动作，”海伦回忆道，“突然，我感觉……一件令人激动的事出现了；那些语言中的奥妙让我豁然开朗。”

——adapted from *ABC's of the Human Mind*, Reader's Digest, 1990

从那天起，海伦能够以一种新的方式“观察”世界，她找到了体验世界的新方法。“有时，如果运气好的话，当我将手轻轻地放在一棵小树上时，就能感觉到高歌的鸟儿那愉快的颤动。”当海伦开始以自己的方式感受各种刺激时，她已进入一种感觉的世界。你不妨亲自尝试一下。

在接下来的几秒钟内，你所阅读的材料会发生一些奇怪的变化，人们通常很难意识到阅读会是如此复杂的过程。

正如你所看到的，你能成功地从环境中收集各种信息、解释信息的意义并对此作出反应，这在很大程度上取决于你所预期的信息组织形式。在本章中，你会了解到很多关于感觉与知觉的知识，二者对于我们如何获得并解释环境中的信息极为必要。

什么是感觉

世界上充满了各种物理变化，比如闹钟响铃；打开开关后，光线充满了房间；你跌倒后，撞在门上；从淋浴龙头中喷出的蒸汽充满浴室，改变了屋内的温度，为镜子蒙上了薄雾。能导致有机体发生反应的环境变化都称为刺激。闹钟、电灯等都可以成为对人类的刺激。

刺激可以通过很多物理方法进行测量，包括其大小、持续时间、强度或波长。只要刺激作用于我们的受体，就会出现**感觉**（sensation）。感觉器官能检测到各种能量的物理变化，包括热、光、声音或物理压力等。如皮肤能感觉到热与压力的变化，眼睛能感觉到光的变化，耳朵能听到声音的变化。其他感官还能感觉到身体的位置和姿势。

一种感觉与另一种感觉或人的先前经验相结合，从而形成知觉。**知觉**（perception）是感觉信息组合为有意义的经验的过程。

心理学家十分关注物理刺激与感觉经验之间的关系。比如，就视觉来说，颜色对应的是特定光波的波长，而亮度对应了刺激的强度。

那么颜色与波长之间是什么关系呢？光线强度的变化如何影响人们对亮度的知觉？研究诸如此类问题的心理学领域被称为**心理物理学**（psychophysics）。心理物理学的研究目标是要了解环境中的刺激（如频率和强度）如何对其所引起的感觉经验（如音高和声响）产生影响。

感觉阈值

为了探讨人类感知外部世界的各种规律，心理学家首先需要确定的是，怎样的刺激才能使人切实地感觉到。声音的强度达到多少，才能使人听到？光线的高度达到多少，才能使人看到？房间中的气味需要达到怎样的浓度，才能使人闻到？为皮肤施加多大的压力，才能使人感觉到？

为了回答这类问题，心理学家可以进行以下实验。首先，让一名被试者在没有光线的房间中适应黑暗。要求他看着墙，如果发现有任何的光线，就说“我看见了”。然后，心理学家使用一种精密仪器以向墙上投射亮度很小的光束。

主试者打开仪器，将光线的亮度调到最低。被试者没有说话。主试者不断增强光线的亮度，直到被试者说“我看到了”。然后，主试者采用与刚才相反的方法开始进行另一项测试，他先为被试者呈现一束微弱但仍能看得见的光，然后每次逐渐降低其亮度，最终使被试者看不到光线。经过多次实验后取平均值。这一过程能检测出人的**绝对感觉阈值**（absolute threshold）——能产生感觉的最小刺激量。绝对感觉阈值的刺激水平被被试者感觉到的概率为50%。

心理学人物档案

古斯塔夫·西奥多·费希纳（1801—1887）

假如你正在透过一个彩色玻璃杯仰望天空，选一朵与天空背景颜色明显不同的云。再使用一个颜色更深的杯子，你会发现云朵不会消失，仍然能看到很浅的颜色，这是因为从深色杯子中看去，尽管云的绝对强度较低，但云与天空之间的强度比率没有改变。

古斯塔夫·西奥多·费希纳（Gustav Theodor Fechner）从自己还是一位年轻的教授时起，就开始力图证明世界上的每个人、每个动物、每棵植物都是由物质与灵魂组合而成的，但他失败了。他一度陷入抑郁之中，将自己的房间刷成黑色，并且整日待在里面不见任何人。最后，他走出了那个与世隔绝的天地，当他穿过花园时，他发现花朵的颜色变得比他以前所看到的更加鲜艳了。

1850年10月22日的早晨，费希纳正躺在床上，一种想法出现在他的脑海中。他得出了这样一个结论，即如果改变物理刺激时一个人能说出自己感觉上的变化，那么身体与心理体验之间的系统联系就可以得到证明。为了验证这一观点，费希纳开创了心理学的又一领域——心理物理学。费希纳对感觉进行测量的方法启发了后来的研究者，并使实验心理学出现了翻天覆地的变化。

人类五种感官的绝对感觉阈值如下：视觉——能在晴朗的夜晚看见30英里外的蜡烛火焰；听觉——能听到20英尺外手表的滴答声；味觉——能尝出1茶匙糖溶解在2加仑水中的味道；嗅觉——能在1个有3个房间的房子中闻到一滴香水的味道；触觉——能感觉到距离脸颊1厘米的蜜蜂翅膀。表7—1所列的是构成人类感觉系统的最基本的要素。

表7—1　人类感觉系统的基本构成要素

感觉系统	刺激	感觉器官	接收器	感觉对象
视觉	光波	眼睛	视网膜上的视锥细胞和视杆细胞	颜色、形状、质地、动作、空间深度
听觉	声波	耳朵	内耳的听毛细胞	噪音、音调
皮肤触觉	外部接触	皮肤	皮肤上的神经末梢	碰触、疼痛、温暖、寒冷
嗅觉	挥发性物质	鼻子	嗅觉黏膜上的毛细胞	气味（麝香味、花香、焦味、薄荷味）
味觉	溶解性物质	舌头	舌头上的味蕾	味道（甜、酸、咸、苦）
前庭感觉	机械力和重力	内耳	半规管和前庭的毛细胞	空间运动、地球引力
动觉	身体运动	肌肉、肌腱和关节	肌肉、肌腱和关节中的神经纤维	身体各部分的动作和位置

虽然这些感觉阈值能给人留下印象，但我们对感觉世界作出的反应是极为有限的。我们看不到X射线和微波。狗能听到的狗哨声也是人类所听不到的。人类只能听到海豚所听到声音的20%。有些动物，如蝙蝠和海豚具有超常的听觉；还有一些动物，如鹰具有非常敏锐的视觉；另外，侦探犬拥有灵敏的嗅觉。人类在其每天所生活的环境中能感觉到的物理现象是极为有限的。

可感觉到的差异

另一种类型的感觉阈值是**差别感觉阈值**（difference threshold）。它是指人在50%的实验中所能感觉到的两种刺激之间的最小差异。再回到我们之前在黑暗的房间中做过的实验，心理学家要检测出差别感觉阈值，可以通过逐渐增强某一光束的亮度，直到被试者说："是的，这比我之前看到的光要亮。"利用这一技术，我们可以检测出人眼能够识别的光亮的最小增幅。

另一个相关的概念是最小可觉差（just noticeable difference，JND）。它是指人在50%的实验次数中能识别的刺激的最低增强量或最低减弱量。某一特定的感觉经验更多地取决于刺激的变化，而不是刺激的绝对大小。

比如，如果将一包3磅重的食物放进空的背包中，你会感觉重量立刻增加了很多。但如果把同样重的东西放进一个已经有100磅重的背包中，那么你几乎感觉不到重量的增加。这是因为，对所增加重量的察觉遵循了一种成比例的变化，增加3磅对于100磅来说并没有占多大的比例。

这一观点就是著名的**韦伯定律**（Weber's law）：刺激量越大或越强，变化量也就越大，这样才能使人感觉刺激发生了变化。利用上述原理在实验中变化声音、温度、压力、颜色、味道和气味，心理学家能更多了解每种感觉反应变化的规律。有些刺激只要增加很小的量，就能使人的感觉增强很多。比如，增加一倍电压后电击引起的疼痛比原来增加8倍多。另一方面，光线的强度需要增加很多倍才能使人感觉到明亮了许多。

小实验

你能识别刺激的变化吗?

怎样才能使你感觉到背包的重量发生了变化?

程序

1. 在背包中装入10磅重的东西，然后背在肩上。
2. 准备若干个每包4盎司（113克）重的物体，比如苹果或橘子。
3. 保持坐姿，请一位朋友一次向你的背包中装入一个物体，而你则背对着他，以确保你看不到他向背包中放入了什么东西。

分析

1. 当每次放入4盎司重的物体后，请站起来并报告你是否感觉到背包变重了。
2. 记录你能感觉到背包重量变化的临界点。
3. 使用差别感觉阈值的概念来解释你的结果。

有些人比其他人对刺激的变化更加敏感。比如，美食家、品酒师、气味专家、香水行家等就能察觉到十分细微的刺激差异。

感觉适应

心理学家发现感觉可以适应刺激，因而他们已经开始关注人们对刺激

变化的反应。感觉最容易对忽大忽小的刺激变化产生反应，与连续的或保持不变的刺激相比，感觉更容易识别新出现的事物。我们之所以能够对环境的变化作出反应，是因为在某一恒定的刺激环境中，我们的感觉具有适应的能力，它们可以自我调节。它们能习惯于一种新的刺激水平，并只有在出现偏差时才会作出反应。

当你在昏暗的电影院中待一段时间后，你的视觉感受性会提高，这是感觉适应的一个经典例子。最初你看到的只有黑暗，过了一会儿你的眼睛已经适应了这种光线水平，你能看到座位、面孔等。这种适应同样也会发生在其他感官上。当你游泳时，皮肤上的接收器需要适应池中的冷水；实验室中刺鼻的气味在你进入实验室一段时间后仿佛消失了；当你在喧闹的城市中住了一段时间后，那些嘈杂的噪音似乎停止了。如果没有感觉适应，你总感觉到衣服在挤压身体，而且，其他的刺激似乎同时充斥在你的所有感官中。

感觉适应能使我们察觉到感觉对象的差别，并对不同的挑战或变化的刺激作出反应。这一规律对我们从事很多活动非常有帮助。比如警察、保安和验房师等人员必须要注意到细微的变化并作出恰当的行为。

信号检测理论

刺激能否被识别，并没有明显的界限。**信号检测理论**（signal-detection theory）所研究的是人在识别刺激是否出现时动机、感受性和决策之间的联系（Green & Swets，1966）。阈值的检测主要通过从背景的干扰刺激中辨认出所需要的刺激。雷达操作人员必须能够识别出雷达屏幕上出现的飞机，即使飞机的信号十分微弱，而且很难与鸟群或恶劣天气所产生的信号相区别，这些干扰所产生的图像就像是一种视觉“噪音”。雷达操作人员判断的准确性会受到很多因素的影响，而且不同的操作人员对飞机信号的感受性也不一样。此外，某一个体所表现出的敏感程度会出现波动，并受到具体情境的影响。比如，只要一名雷达操作人员想要将注意力集中在目标上，他就可能会忽视其他的刺激，这就像当你全神贯注于完成作业时，无论什么都不会让你分神。

为了探讨雷达操作人员所面临的艰巨任务，心理学家在明确地界定绝

对感觉阈值的概念时考虑了很多影响识别最小刺激的因素。最终，信号检测理论排除了一种观点，即对于某种刺激来说只存在唯一真实的绝对感觉阈值。取而代之的是刺激（这里被称为信号）必须在各种干扰刺激之中被检测出来这一理念。

心理学家界定了两种不同类型的有待处理的刺激或信号。前注意过程是一种自动且同步地提取信息的方法。注意过程是指在某一段时间内只关注部分刺激的方法。例如，人们会不自觉地注意到一些起干扰作用的信息。然而，这需要更加仔细地分辨其他很难区分的对象。尽管这种注意上的差别只有程度上的区分——所有的任务都需要人集中注意力，但有些任务对注意力集中程度的要求更高。

第 2 节　感觉器官

心理学探索　在黑暗中观察

你坐在一个完全黑暗的房间中，以至于看不到面前的双手。现在请你将手在脸前左右地移动，你会看到移动着的手。

——from *A Second Way of Knowing*: *The Ridde of Human Perception* by Edmund Blair Bolles, 1991

对于上述实验，为什么即使在完全黑暗的房间中你也能看到自己移动的手？实际上，你体验了动觉——感觉的一种。尽管我们普遍认为人类有五种感觉，但实际上人类具有更多种感觉。除了视觉、听觉、味觉、嗅觉和触觉外，还有皮肤感觉和两种内部感觉：前庭觉和动觉。

每种感觉接收器都负责接收不同类型的外部刺激——光、化学分子、声波以及压力，并将其转化为能被神经元传递以及能被大脑所解释的电化学信息。迄今为止，我们对视觉和听觉的了解最多，对其他的一些感觉的关注较少，它们的各种功能仍然存在着一丝神秘。

视觉

视觉是所有感觉中人们研究得最多的一种，这是视觉对人类极其重要

的体现。视觉能使我们获得很多关于环境及其中各种对象的信息——对象的大小、形状、位置、质地、颜色和距离。

视觉是怎样产生的呢？光通过**瞳孔**（pupil）进入眼睛后到达**晶状体**（lens）——一种具有弹性的结构，它能把光汇聚在**视网膜**（retina）上。视网膜上含有两种类型的光感接收器细胞或光感受器：视杆细胞和视锥细胞。这些细胞负责调解引发神经元冲动的光能量，在这之后，神经元冲动沿着**视神经**（optic nerve）达到人脑的枕叶。

视锥细胞作出反应前比视杆细胞需要的光线多，它在日光下的工作效率很高。由于视杆细胞比视锥细胞对微弱的光线更加敏感，因此它是夜间视觉的基础。视杆细胞（7 500 万～1.5 亿个）要多于视锥细胞（600 万～700 万个），但只有视锥细胞能对颜色产生反应。可以将这两种细胞比喻为黑白电影与彩色电影。后者需要的光线多，因而在日光下效果最佳，这与视锥细胞的工作原理类似。感光性更强的黑白电影不仅在明亮的光线下，而且在阴影、微弱的光线以及其他照明不佳的条件下都能放映，这类似视杆细胞的工作原理。

光线

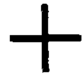
光是电磁辐射的一种形式。其他类型的电磁辐射包括无线电波、微波、红外辐射、紫外线、X 射线以及 γ 射线等，这些合起来就形成了电磁波谱。

可见光只是电磁波谱中的一小部分，它们由不同波长和频率的光波组成。你可以利用棱镜观察到可见光的光谱。穿过棱镜的太阳光会被分解为彩虹般的颜色排列。每种颜色都由不同波长的光组成。棱镜是透明的，光线可以穿过，而其他物体只能吸收并反射光线。事物的颜色在一定程度上取决于进入我们眼中的光。比如，豌豆是绿色的，因为它能反射绿光并吸收掉其他颜色的光。

你身边的心理学　盲点

人眼中视神经穿过的地方就是盲点。当光到达这一点后，眼睛几乎察觉不到，因为该区域没有对光线敏感的神经元。将下图放到距离眼睛 3～4 英寸（8～10 厘米）的位置，你就能找到盲点。





确信“+”在右边。闭上你的右眼，用左眼直接看向“+”，此时你还能看到左边的圆点。将视线全部转向“+”，当你将上图逐渐靠近自己的脸时，请注意圆点的变化。圆点会消失，而再靠近一些后，它又出现了。现在，将左眼闭上，用右眼直接注视圆点，这次消失的是“+”，将图片再靠近一些，它又出现了。到底发生了什么？当你把图放在面前时，来自圆点的光线落在了盲点上，因此你就看不到它了。这就是人的盲点。

色觉障碍

一个人的某些或全部视锥细胞出现异常，这一现象被称为色觉障碍。色觉障碍有多种不同的类型，但大部分患有色觉障碍的人会分辨不出某些颜色。比如，有的人分辨不出红色和绿色，也有一小部分人能分辨红色和绿色，但无法辨认黄色和蓝色。还有的人属于完全的色觉障碍，他们只能依靠视杆细胞观察事物，因此他们眼中的世界就像黑白电视节目一样——没有任何颜色，只有黑、白和灰色的阴影。

据统计，色觉障碍影响了8%的美国男性以及不到1%的美国女性，这是由遗传造成的。这种基因有可能被那些色觉正常的女性携带，而后遗传给自己的儿子，从而造成有的人生来就患有色觉障碍。

双眼视像融合

由于人具有两只眼睛，彼此相距大约2.5英寸（6.4厘米），所以视觉系统会接收到两幅图像，但我们不会感觉到是两幅图像，而是融合在一起的一幅图像。两眼视觉信息自动地融合在一起，被称为**双眼视像融合**（binocular fusion）。

不仅视觉系统会接收到两幅图像，而且在视网膜上二者会有一定的差别。这种差别被称为**视网膜像差**（retinal disparity）。你可以很容易地观察到这种现象。比如，将一块橡皮靠近你的双眼，保持位置不动。先用一只眼睛看它，再换另外一只眼睛，你会发现：由于两眼的视角不同，所看到的效果也会不同。如果双眼视觉正常，一旦睁开双眼，你就不会感觉到什么异样，眼前看到的只是一个普通的三维固体。

视网膜像差对于我们的深度知觉十分关键。如果大脑所识别的视网膜像差很大（左眼与右眼所看到的图像有很大区别），这意味着物体离我们很近。如果大脑所识别的视网膜像差比较小（两眼所看到的图像之间差异较小），说明看到的是很远的物体。

近视眼与远视眼　有些人生来眼球的结构十分完好，因而其具有良好的视力。如果眼球的轴长过长，就会形成近视眼。物体的光线聚焦在视网膜前面的某一点上，这时你只能看清近处的物体，而看远处的物体时就会感到模糊。如果眼球轴长过短，就会形成远视眼。物体的光线被聚焦在视网膜后面的某一点，因此你能看清远处的物体而近处的物体使你感到模糊。框架眼镜及隐形眼镜的主要作用在于改变物体聚焦的位置。

听觉

听觉是通过空气的振动获得的，这种振动被称为声波。来自空气中的声波通过耳内的一系列骨头到达内耳，这里有一些细如发丝的细胞来回地移动（就像麦子随风摆动一样）。这些听毛细胞将声音的振动转化为神经元信号，通过**听觉神经**（auditory nerve）传递到大脑。

声音的响度由声波的振幅或振动高度决定。振幅越大，声音越响。这种强度或声压能量以分贝计量。人类能够听到的声音在 0 分贝（比人耳能识别的最微弱的声音低一点儿）以上，140 分贝（大约与喷气式飞机起飞时的声音差不多）以下。任何超过 110 分贝的声音都会损伤人的听觉，长期处于 80 分贝的声音中同样也会对听力产生影响。对于你刚一听到就感觉刺耳的声音，如果经常听到，都有可能会损伤你的听力。图 7—1 列出了一些常见声音的分贝数。

音高取决于声波的频率或传播声波介质的振动频率。低频率波动产生的是重低音，高频率波动产生的是尖细的声音。如果你听到混合了多种频率的声音，即使它们同时响起，你也能分辨出不同的音高。比如，同时敲击钢琴的两个琴键，你会听到两种不同的音高。

声音的来源可以通过两耳的协同工作而定位。当噪音出现在人的右边时，声波到达两耳的时间会有差异，右边比左边快几分之一秒，而且右耳对声音的感觉比左耳要强一些。这些差别能使你知道声音的方向。

声音的响度（振幅）以分贝计量。每增加 10 分贝，会使声音的响度变为原来的 10 倍。相距 3 英尺时，正常交谈的响度为 60 分贝，它是 20 分贝小声耳语的 10 000 倍。声音达到 130 分贝后会使人感到疼痛。**行驶着的地铁声音的分贝是多少？**

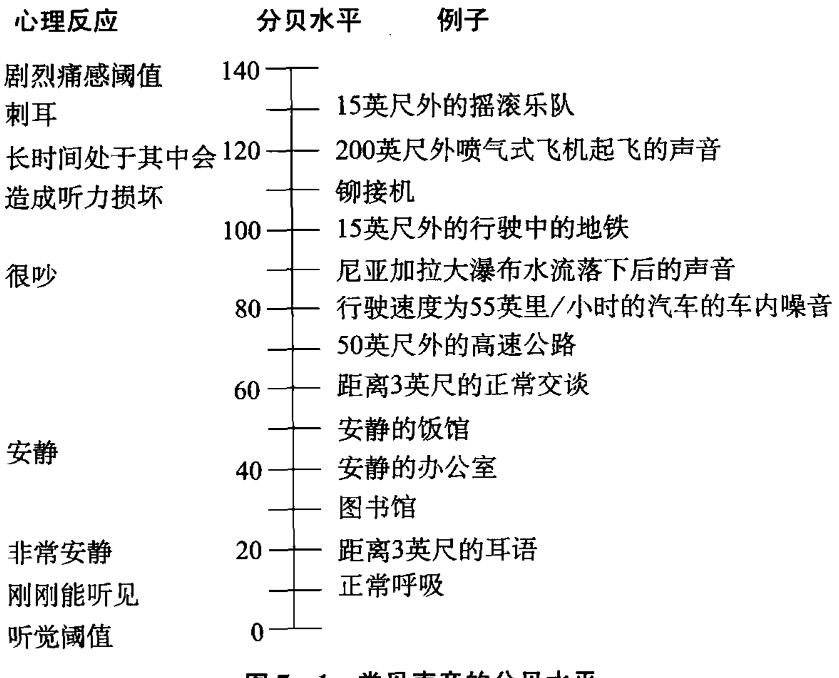


图 7—1　常见声音的分贝水平

声音的路径

耳朵是用来捕捉声波的，外耳负责接收声波，耳郭将声音引入一条称为耳道的短管中。外部空气的振动（声波）导致耳道中的空气也跟着振动，它依次引起耳膜的振动。

中耳是一个充满了空气的洞穴，它主要包括三根细小的骨头——锤骨、砧骨和镫骨。这些骨头的一端与耳膜相连，另一端与耳蜗相连。当声波引起耳膜振动时，这些骨头也随之振动并将振动传递给耳蜗。

耳蜗是内耳的主要组成部分，它是一个骨质软管，包含了许多液体和神经元。耳蜗受到的压力使其内部的液体开始移动。耳蜗中的听毛负责捕捉液体的移动。感觉细胞将声音的振动转化为神经元冲动。听觉神经将这些冲动传递到大脑，到达大脑皮层的听觉区域。

耳聋

耳聋包括两种类型。当外耳或中耳中有任何东西阻碍了振动的传递或当中耳的骨头僵化而使声音无法向内部传递时，就会导致传导性耳聋。患有这类耳聋的人可以携带普通的助听器来改善听觉。助听器接收到声波后，将它们的振动放大，然后传递到内耳。感觉神经性耳聋是由于耳蜗、毛细胞或听觉神经受到损坏而导致的。患有完全的感觉神经性耳聋的人靠一般的助听器仍无法获得听觉，但他们可以使用一种被称为移植耳蜗的特殊助听器。人工耳蜗是一种袖珍的电子装置，可以通过外科手术植入中耳。这一装置将声波转化为注入听觉神经的电子信号，再由听觉神经传入大脑，最后由大脑对输入的感觉信息进行处理。

平衡感

身体的平衡感由位于内耳的**前庭系统**（vestibular system）负责调节。它的主要结构包括三个半圆形通道。毛细胞会浸入每个通道的液体中。当你转头时，这些通道也会移动。惯性使得通道中的液体对运动中的变化进行抵抗，从而使接收器上的毛细胞弯曲，最后浸入液体中。

引起前庭反应的刺激包括各种运动，如旋转、下落、倾斜身体或头部。如果上述运动导致前庭感觉系统受到过度刺激，会使人感到头晕或引发晕动病，产生就像一直坐在游乐园的旋转木马上一样的感觉。尽管我们很少会意识到自己的平衡感，但如果没有了这种感觉，我们将无法站立或行走，只会东倒西歪或跌倒。

嗅觉与味觉

嗅觉与味觉主要与一些化学感觉有关，因为它们的接收器对化学分子而不是光线或声波十分敏感。当你闻到什么气味时，相应的气体分子会在鼻子中与接收器产生联系。这些分子以蒸汽的形式进入人的鼻子，到达鼻腔内部的特殊黏膜上，嗅觉接收器就位于这个黏膜上。嗅觉接收器通过**嗅觉神经**（olfactory nerve）将气味信息发送到脑部。当你在品尝食物时，相应的液态化学物质必然会刺激舌头味蕾上的感受器，之后，味觉信息以及食物的口感和温度等信息被传递到大脑。

研究表明，味觉包括四种——酸、咸、苦和甜（Beebe-Center，1949)。味觉、嗅觉和触觉共同组成了食物的味道。还有研究者认为，人

的舌头的任何部位都能通过味蕾识别出味道。有的人味觉会比其他人灵敏，所谓的超级味觉者的味蕾数量是味盲者的两倍多，他们因而对酸、咸、苦和甜等味道更加敏感。

嗅觉实际上也能对食物的味道产生影响。随着人的老化，他们的味觉似乎并不会衰退。当老年人抱怨食物没有以前那样美味时，主要是由于嗅觉的退化，而与味觉无关（Bartoshuk，1989）。你一定曾体会过，当感冒后鼻子不通气时，食物好像也变得无味了。

对冷热、软硬的感觉都会影响味觉。试想一下冷却的鸡汤或加热后的汽水的味道。再想想布丁和松脆的巧克力条在质地上的区别，你就会意识到食物的质感和温度对味觉的影响了。

与低等动物相比，化学感觉对于人类的生活似乎不那么重要。比如，昆虫通常依靠嗅觉彼此交流，这在交配时十分重要。而对于人类来说，嗅觉和味觉更多地在人享受美味时发挥着作用，而非关系到人的生存。

你身边的心理学　橘汁与牙膏

你是否曾刷牙后在早餐中喝过橘汁？橘汁的味道如何？通常，橘汁会有点苦。我们的味蕾黏膜上有像脂肪一样的磷脂，而牙膏包含了会破坏脂肪和油脂的清洁剂。牙膏中的清洁剂使黏膜直接裸露出来，之后其中的化学物质，如甲醛、白垩和糖精在与橘汁中的柠檬酸和维生素 C 混合后，会引起酸涩味。试着先吃一点洋蓟，然后再喝橘汁，此时的橘汁又是什么味道？

皮肤感觉

皮肤上的接收器至少要为大脑提供关于环境的四种信息：压力、温暖、寒冷和疼痛。皮肤各部位对压力的感受不同。有些区域如手指，其感受器比较密集，因而它们更加敏感。其他区域，如背部中央和小腿后部的感受器则相对较少。压觉能对人起到保护作用。比如，当感觉到小虫子落到手臂上的轻微触压时，你会意识到自己可能会被它叮咬。

有些皮肤感受器对冷热刺激十分敏感。要想感觉到热或冷，刺激物的温度必然比皮肤该区域的温度高或低。如果你在炎热的天气将手臂放入盛

满温水的容器中，你几乎或根本感觉不到水的热度。如果这是在冷天，你会感到十分暖和。

许多种刺激——刮、刺、触压、热以及冷——都可能引起疼痛。它们的共同点在于都可能对身体的组织造成伤害。疼痛感会让你尽量避免使自己的身体受到伤害；这是根据先前的疼痛经验所形成的警报系统，它会使你立刻对这些刺激作出反应。

对疼痛的知觉

有些感觉只是由单一的刺激所引起的，而疼痛往往出于多种不同的原因。比如，强大的压力、刺眼的光线、刺耳的噪音、过高的温度等都可能引起疼痛。疼痛感分为两类——受到伤害后立即感到的剧烈的局部疼痛以及经过一段时间后逐渐感到的全身的疼痛。

你是否曾经因碰到脚趾后不断抚摸以减轻疼痛？根据疼痛的闸门控制理论，我们可以通过转移对疼痛部位的注意力而减轻痛感，或发送其他神经信号而与疼痛信号相抵消，从而使非疼痛的神经冲动与疼痛的神经冲动产生对抗。这一瓶颈或闸门能限制传递出去的冲动的数量。这样的话，通过增加非疼痛冲动（抚摸脚趾），你的疼痛冲动会减少，从而疼痛感就会得到缓解。

疼痛的闸门控制理论解释了为什么运动员受伤后仍能坚持完成比赛。虽然一名足球运动员知道自己擦伤了侧脸，但在比赛结束之前及其无法平静下来的时候，他是完全不会感受到疼痛的。

身体感觉

对身体的动作和姿势产生的感觉是**动觉**（kinesthesis）。它与前庭系统、视觉一起使人保持某一姿势和平衡。动觉来自肌肉、肌腱和关节及其附近的感受器。当人做任何动作时，这些感受器会立即向大脑发送信息。如果没有动觉，你的动作会变得断断续续和不协调，你在行走时必须始终注视着双脚，很多复杂的活动，包括外科手术、弹钢琴以及表演杂技等，你都无法完成。

第3节 知 觉

心理学探索	努力抓住一只苍蝇

青蛙的飞虫侦测器表现出一种刻板的反射行为。如果你切掉青蛙的视神经，它会重新长出来，而且飞虫侦测器仍然能很好地工作。如果切掉视神经后再将青蛙的眼睛翻转180度，这种神经仍会修复并重建原来所有的神经联系，然而此时恢复的结果并不理想。飞虫侦测器并不知道所有的东西都是相反的，因此它会计算错飞虫的位置。如果飞虫在高处，青蛙会将舌头射向低处。如果飞虫在右，青蛙会向左伸出舌头。青蛙永远无法学会如何适应已经变化了的情况。

——from *A Second Way of Knowing*：*The Riddle of Human Perception* by Edmund Blair Bolles，1991

上述文摘的目的是说明知觉有多么重要。知觉超越了反射行为，使我们能应付环境中的变化。知觉思维对于我们适应各种变化十分关键。

人们通常所感受到的并不只是各种颜色、声音、温度或压力，而是能看到汽车和建筑，听见话语和音乐，感受到铅笔、桌子等物体和身体的接触。我们不仅有感觉经验，我们还拥有知觉物体的能力。大脑接收到来自感觉的信息并将它们组织和解释为有意义的经验，这一切的发生都是在你的不经意之间，这一过程称为知觉。

知觉的组织原则

通过知觉过程，大脑在不断地试图理解充斥在感觉中的刺激，以消除其困惑。大脑通过将环境中的各种信息块组合在一起来认识世界。每个由大脑构建出的整体被称为**格式塔**（Gestalt）。这里，整体要比部分之和具有更多的意义（格式塔是一个德语单词，意思为“形状”或“完形”）。

格式塔心理学家提出了人脑构建知觉的一些原则（Koffka，1963）。其中一些原则见图7—2。比如，人们倾向于将散点看做一些图案或分成小组。人们用来组织各种图形的原则包括邻近性原则、连续性原则、相似性原则、简单性原则和封闭性原则。如果图形的各元素相互邻近或看起来十

分相似，人们就倾向于认为它们彼此关联在一起。

人类会根据背景环境来看待图形并进行分组，而不是将各种排列组合分解为零散的部分。为什么我们会使用这一组织原则？

<table>
<tr><th>邻近性</th><th>相似性</th><th>封闭性</th></tr>
<tr><td>当我们看到一系列熟悉的物体时，我们会将彼此靠近的物体视为一个组或一个单元。
●● ●● ●● ●● ●● ●● ●●
[ab cd ef gh ij kl mn]</td><td>当相似的和不同的物体混合在一起时，我们会倾向于将相似的物体视为一组。
○○●●○○●●○○●●○○●●○○●●</td><td rowspan="3">当看到熟悉的图案或形状存有缺口时，我们会在头脑中自动将其填补好。
我们看到的是一颗五角星，而不是五个“V”形图案。</td></tr>
<tr><th>连续性</th><th>简单性</th></tr>
<tr><td>我们倾向于看到连续的图案，而不是分离的图案。
C B D A
这是两条曲线还是两个带有尖角的图形？</td><td>我们很可能先看到最简单的图形。</td></tr>
</table>

图 7—2　格式塔原则

格式塔组织原则有助于解释我们如何将感觉组合在一起以及如何填补其中的空缺以使我们的世界具有意义。例如，听音乐时，我们很容易会按照拍子将靠近或邻近的音符组合在一起，这就是你听到的是旋律而不是单个音符的原因。相似性与连续性同样十分重要。它们使人的听觉始终跟随着某一嗓音或乐器，即使有其他的声音响起，它们也不会受到影响。封闭性原则的作用在于，即使感觉所捕捉到的信息是有间隔的，我们仍能将它知觉为一个完整的物体。简单性原则指的是我们倾向于将复杂的图形知觉为一些简单的图形。

☞你知道吗?

听到颜色

有一位女人，在她的一生中发生了这样一种情况，当她听到词语或字母时，她会看见颜色，这最终被诊断为联觉现象。比如，当她听到“国王”一词时，她总能看到带有绿点的黄色。联觉指的是感觉信息的混合或互换，具体表现为刺激某一感官时也会触动另一种感官的意识经验。具有联觉现象的人会将听到的词语感觉为一种味道或形状，将颜色感觉为气味，将触觉感觉为声音。这种情况在 25 000 人中会出现一例，其原因可能为大脑感觉区域中出现了“线路交叉”。

图形—背景知觉

知觉组织的一种方式是将感觉信息划分为图形与背景（见图 7—3)。图形—背景知觉是将图形从其所在的背景中分离出来的一种能力。当你看到空中一个三维的物体时，你会轻而易举地将它与天空背景区分开。这个三维物体在它的背景中容易被突出。如果是如图 7—3 所示的两维图形，你可能很难说清哪个是图形，哪个是背景。不过，这种图形—背景知觉能够按照知觉的特性给出线索。能将单一的图案以多种方式来知觉，这说明我们并不是消极的刺激接收者。

你第一眼感觉看到的是什么？是花瓶还是两个人的侧面？人们会一成不变地将知觉经验划分为图形和背景。**我们会以多种方式来知觉某一图案，这说明了什么？**

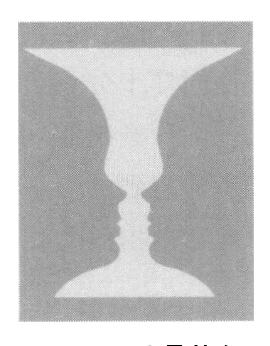


图 7—3　这是什么？

与视觉类似，图形与背景在听觉中同样重要。当你在喧闹的会议上专注于某一人的讲话时，这个人的话语就是所谓的图形，其他的声音则是背景。同样，当你在听一段音乐时，熟悉的旋律会自然而然地引起你的注意，此时，旋律作为图形，音乐的其他部分则成为背景。

知觉推理

我们经常不依赖当前完整的感觉信息就能进行知觉。当你走近自己的住所时听到了狗吠声，你会认为这是你的狗在叫，而不是一只猫、犀牛或其他的狗在叫。当你在黑暗的剧院就座时，你会认为椅子是牢固的，它能支撑住你的身体，而不必去看椅子的支撑物是什么。当你正在驾驶汽车时，看到远处的路出现陡坡，而陡坡后面的路并不在视线之中，你会认为这条路在陡坡之后仍能延续下去，而不会因它在视线之外就认为这条路中断了。

这种将感觉中的空隙自动填充的现象就是知觉推理（Gregory，1970）。知觉推理通常是自动化的，且在无意识中进行。我们只需要一些线索就能完成，比如狗吠声或坐椅很坚固。这是为什么呢？我们之前曾遇到过类似的经验与刺激，因而我们知道其当前的情况应该是怎样的。可以说，知觉推理一方面取决于一个人的先前经验；另一方面，或许知觉推理是人的一种与生俱来的能力。

知觉的学习

在某种程度上，感知事物的能力是通过后天学习获得的。例如，出生还不到一个月的婴儿会朝一个与人脸大小相仿、不断向前倾斜的物体微笑，尽管这个物体上没有眼睛、鼻子或其他具有人类特征的感官。然而，到了大约20周后，一个光秃秃的椭圆形已无法让婴儿微笑，但在上面画出人脸或类似的面具又能使他微笑。婴儿知道了人脸或类似的面具与其他物体之间的区别。在28周之后，他更容易对女性面孔微笑。到了30周，大部分婴儿看见熟悉的面孔会露出微笑，而遇到陌生的人则不然。婴儿经过了7～8个月才能学会辨认不同的人（Ahrens，1954）。

对人类进行的实验还表明，个体对环境的积极卷入对精确的知觉十分

重要。那些天生失明但通过手术重获光明的人，一开始无法分辨正方形与圆形，或无法区分红色的立方体与蓝色的立方体（Valvo，1971）。事实上，有些人在视力恢复6个月后仍然不能区分这些简单的事物。

知觉的学习还受到需要、信念以及期望的影响。当需要某样东西时，我们更容易看到它。心理学家（Wispe & Drambarean，1953）已经证明，当一些词语闪现出来时，饥肠辘辘的人能更快识别出与食物有关的词语。我们坚信的事实会为了迎合自己的信念系统而被扭曲和改造。先前经验会影响我们的所见所闻（Lachman，1996）。比如，如果你总是认为老年女性比较诚实，当钱包丢失后你就不会怀疑邻桌的那位老太太，即使她的嫌疑最大。这被称为知觉定式。这种定式只能使你看到你想看到的事物。

阈下知觉

在万斯·帕卡德（Vance Packard）1957年出版的《隐形的说客》（*The Hidden Persuaders*）一书中，他指出，广告在市场宣传方面使用了一种革新的突破——阈下宣传。“阈下”一词来自拉丁语：sub（下面的）以及limen（阈值）。这一概念涉及**阈下信息**（subliminal messages），它是指出现在绝对感觉阈值之下的短暂的听觉或视觉信息，这些信息有不到50%的机会被察觉到。

一位广告商詹姆斯·维卡里（James Vicary）曾虚假地报告了这样一件事：“吃爆米花”和“喝可乐”这些词语在新泽西一家剧院的电影屏幕上闪现，每隔一晚出现一次，共持续了6周。尽管闪烁的时间很短（每次闪现只持续1/3 000秒，每5秒钟闪现一次）以至于没有一个看电影的人注意到它们，但维卡里仍声称爆米花的销售量增长了58%，可乐的销售量增加了18%。

公众对上述宣告的反应持久而强烈，并对此感到忧心忡忡。国会代表纷纷要求美国联邦通信委员会（FCC）对此进行立法，而一些州和地区也通过了相关法律条款以禁止这种阈下广告的投放行为。最后，维卡里承认他之前所说的销售增长是假的，很多人也都认为这一实验从未发生过。然而，公众对滥用阈下广告的潜在危害仍存有愤怒。1974年，无论阈下广告是否奏效，FCC仍对其进行了谴责。

阈下广告的理念是人们对阈下知觉（注意到对潜意识产生影响的刺激

的能力）研究存有各种争议的自然产物。大多数早期研究者主要采用以人们几乎意识不到的方式呈现词语或视觉材料的方法。对这些研究持批判观点的人认为这种方法存在着一定的疏漏。比如，除了阈下信息外，这些研究没有评估或控制可能影响可乐或爆米花销售的其他因素。电影院的温度或电影的长度都会导致零食和饮料销售的提升。更为遗憾的是，这一研究并未提供足够详细的信息以作出进一步的科学验证。

即使人们能够知觉到强度很小的刺激，也无明确证据显示这些微弱的、有限的信息会比那些能出现在人的意识层面的信息更具影响力。不过，还是有许多人宁愿相信阈下广告是有效的。

深度知觉

深度知觉——识别距离与三维空间的能力——在人的婴儿时期就开始形成了。心理学家将婴儿放在一张大桌子上，发现他们几乎不会在桌子边缘爬行。根据这一观察到的结果，可以推论出婴儿已经具有了深度知觉。

单眼深度线索

人们通过单眼深度线索来知觉距离和深度。单眼深度线索是指用一只眼睛可以分辨的线索。人类至少使用了6种外部的单眼深度线索。在没有任何其他线索的情况下，“越大越近”可以作为知觉物体大小的线索。从平面的视角看，远处的物体比靠近一点的物体显得更高，这是相对高度提供的线索。图像的遮挡或重叠使我们认为完整呈现的物体更近，而被其他物体遮挡的物体更远。光与影子提供了关于物体形状和大小的信息。光线明亮的物体看起来更近，而处于阴影中的物体看起来更远。质地—密度梯度表示当物体离得越远时，我们所能识别的细节越少。

另一种线索是**运动视差**（motion parallax）——当人摇头或行走时，物体的运动更加明显。要证明这种运动视差，你可以观察同一视线上的两个物体，其中一个近一些，另一个远一些，当你来回地转动头部时，近处的物体看起来比远处的物体移动的位置要大。根据这些信息，运动视差能为你提供关于物体远近的线索。

还有一种距离线索是线条透视，它是指延伸向远方的平行线看起来最终交汇到一点。比如，当你在马路或铁轨上看向远处时，马路或铁轨的两

边看起来在水平线上会聚到了一点。最后一个重要的线索是相对运动。比如，当你坐在汽车中欣赏远处的高山时，近处的物体似乎在逆着你前进的方向移动。然而，当你看到附近的一只小动物时，比它更远的高山或道路似乎在向着你前进的方向移动。

双眼深度线索

双眼深度线索取决于两眼共同的运动。例如，双眼观看近处的物体时，辐合现象就会发生作用。另一个线索是由视网膜像差提供的，相关内容在本章前面曾有所介绍。由于两只眼睛所在的位置不同，它们所接收的图像会存在轻微的差异。这种差异就是视网膜像差。如果视网膜像差过大，大脑会将其解释为看到了距离较近的物体；而视网膜像差较小，则意味着是较远的物体。

恒常性

在认识环境中的客观事物时，无论情况出现什么变化，我们都倾向于以原来的方式看待事物。即使曾在不同的照明条件下阅读本书，你仍然认为这些页面不同部分的白度是基本相同的。光线、视角、距离以及视网膜上的图像等方面都发生了变化，但你对物体本身的知觉是不变的。因此，尽管各种物理条件在改变，但人们根据大小、形状、亮度以及颜色的**恒常性**（constancy）原理，仍能将其视为同一个物体。

大小恒常性的例子可以说明，无论物体远近，我们都拥有一个自动识别系统，它能将物体知觉为其原来的大小。一个正在向你走来的朋友不会被你看做巨人，即使你眼中所接收到的图像越来越大。对你来说，他的身形始终保持不变，因为虽然你眼中的视觉图像在变大，但你还要考虑其他方面的信息：他与你的距离在不断减小。眼中变大的图像和距离信息结合在一起，使人产生的知觉为：不断接近的物体其大小没有变化。

距离信息弥补了眼中图像的变化，从而产生了大小恒常性。如果将距离信息屏蔽掉，人对物体大小的知觉会以眼中图像的实际情况为依据。比如，大部分人很难估计天空中飞机的大小，因为他们在判断远处大型物体的大小方面毫无经验。然而无论飞行物大小远近的情况如何，飞行员却具有这一能力，因为他们在估测飞机大小和距离方面具有丰富的经验。

在不同程度的亮度下，以及在五彩缤纷的背景中，红色始终被知觉为红色，而绿色也还是绿色，这就是颜色恒常性。同样，在不同的光线下，从破晓的曙光到黄昏的暮色，人群中那件最鲜艳的衬衫仍然被认为光彩照人，这就是亮度恒常性。在最亮的光线下，彩色的事物会变为白色，而在昏暗中，它们又变成了灰色或黑色。

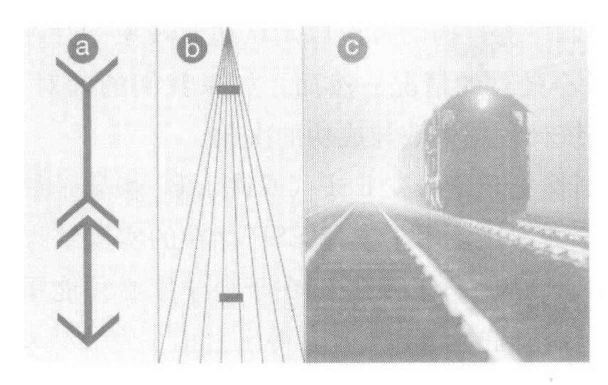
错觉

错觉（illusions）是一种不正确的知觉。错觉使我们了解到感觉与知觉系统是如何工作的，它产生的原因在于知觉线索出现的扭曲使我们的大脑无法正确地识别空间、大小和深度线索。比如，观察下面小测试中的线条，各图中哪些线要长一些？用尺子测量一下各图中的两条线后，再次仔细观察。在你知道了它们的实际长度后，它们看起来是否一样呢？对于很多人来说，答案是否定的。

小测试

线的长度真的不同吗？

这里展示了缪勒—莱耶错觉（图a）以及庞邹错觉（图b）。图a中两个箭头之间的长度是相同的，图b中两条加粗的黑线也是一样长的。一些心理学家认为，图a中两条线之所以看起来不同，是因为其为观察者作出长度的判断提供了不同的线索。图b中的线看起来长度也不一样，是因为大脑会把它想象为图c中的场景。**为什么大脑会按照某种固定的方式解释图中的信息？**



对这类错觉的一个可能的解释为，即使是二维图形，你的大脑仍将它们看成三维的。这些错觉的共同特点在于，它们都是在三维空间下来考虑物体的长度的。图 a 中的上面的那条线可以看成一间屋子的远角，而下面那条线像是建筑物的近角。图 b 和图 c 中，逐渐会聚的两条线使人产生了距离的错觉，这样下面的线看起来离我们更近、长度更短。这种知觉补偿过程是在无意识中自动发生的。

超感应知觉

我们对无法看到而又已得到解释甚至证实的东西感到好奇，比如飞碟、原子、基因以及超感应知觉。**超感应知觉**（extrasensory perception，ESP）——以某种途径而非普通感官获得信息——目前成为争论的焦点。超感应知觉包括四种类型：（1）超人的洞察力是指在没有感觉输入的情况下知觉物体或信息；（2）心灵感应指能解读他人的想法或传递出自己的想法；（3）心灵致动是指仅通过心理力量就能移动物体；（4）预知是指预测尚未发生的事情的能力。从 20 世纪 60 年代开始，詹姆斯·兰迪（James Randi，人称“神奇的兰迪”）致力于揭穿那些自称拥有 ESP 能力的人的诡计，他使很多骗子曝光了。

许多人坚信 ESP 是存在的，因为很多个体经验是永远无法被科学证实的。比如，我们在旅行之前都会有些担心，我们会想到最糟糕的情况：飞机失事了，火车出轨了，或许我们会发生交通意外。但这些事件几乎不会发生，我们很快便忘记了那些不祥的预感。如果这种不可能之事确实发生了，我们的预感会转而相信那些说明预知的确存在的牵强证据。有时，这种巧合会成为人们广为宣扬的言论以确认超常现象的存在，我们反而很快忘记了预感完全不灵时的情况。然而，如果我们的确对 ESP 的存在感兴趣，就必须严格统计预感失败与成功的次数。

科学家从 19 世纪开始研究 ESP（或许 J. B. 赖恩是最著名的超心理学家）。许多科学家并不接受用于支持 ESP 存在的实验结果，因为这些结果极不稳定。科学研究的一个重要原则在于科学家必须能重复验证出其他科学家的成果。不仅不同的 ESP 实验会得出自相矛盾的结果，即使是同一个人在某天所展现的 ESP，到了第二天就不奏效了。或许对 ESP 最有效的否

认是，当在ESP实验中采用严格控制实验条件的方法时，几乎无法证实ESP的存在。

案例研究——眼见为实

研究时间：20世纪50年代末至60年代初

研究简介：在20世纪50年代末至60年代初，一位人类学家C. M. 特恩布尔（C. M. Turnbull）在伊图里森林旅行，该地区位于现在的刚果民主共和国（旧称扎伊尔）。他在那里研究班布蒂部落俾格米人的生活与文化。特恩布尔从一个村庄游走到另一个村庄。肯格，一位来自当地俾格米人村庄的22岁青年陪伴并协助他进行研究。肯格一直生活在村庄周围茂盛的森林中，他只习惯于看到有森林的画面。

研究假设：由于肯格一直住在森林中，与世隔绝，见到新鲜的事物时他会感到复杂与困惑。茂盛的森林阻挡了当地村民看见远处的事物，如动物、高山以及水平线上的太阳与月亮。由于肯格从未看见过这些，其知觉的发展（此处主要指大小恒常性或无论物体远近都能知觉其大小不变的能力）存在一定局限。他只能知觉眼前直接看到的东西，特恩布尔通过对肯格的了解，不禁提出以下问题：知觉是一种后天习得的能力还是一种生物机制？这实际上是在探讨遗传与环境的关系。

研究方法：当特恩布尔与肯格前往伊图里森林东边的一处空地时，他发现了肯格的知觉缺陷。当他们清晰地欣赏鲁文佐里山脉的风景时，肯格对所看到的景色产生了迷惑，他问特恩布尔那些山脉是小山还是云朵。特恩布尔的解释为，它们是一些山，但要比肯格之前看到的小山高大很多。肯格同意与特恩布尔一起骑马到那里以作进一步的观察。一场雷阵雨遮挡了这两位旅行者的视线，直到他们到达鲁文佐里山脉后才雨过天晴。当肯格凝视着雄伟的高山时，他惊呆了。

特恩布尔与肯格准备离开时，肯格发现一片开阔的平原上有一群水牛，他想知道这些水牛到底是什么“昆虫”。特恩布尔说，那些动物不是昆虫，而是水牛。他们逐渐靠近牛群，肯格才认识到那些“昆虫”是水牛，但他仍然无法理解为什么它们刚才看起来那么渺小。

研究结果：特恩布尔对肯格事件的解释支持了这样一种观点，即人类知觉的发展（至少包括前文所提及的大小恒常性）受到周围环境的影响，或者说是后天促成的。然而，有些以婴儿为对象的研究却验证了知觉形成过程中的遗传作用。例如，那些天生失明、后来获得光明的人具有图形—背景知觉能力。为何我们生来具有这些知觉能力而不具有那些能力，或者知觉是否是通过学习获得的？在肯格的例子中，知觉能力是通过学习形成的。某些知觉能力对我们的生存极为必要。肯格的例子说明，他在茂盛的丛林中生存，根本不需要很强的大小恒常性能力。

思考题

1. 为什么有些图像会使肯格感到迷惑？
2. 根据特恩布尔的观点，我们是如何获得大小恒常性的？
3. 批判性思考：你认为肯格能否适应你所在城市或城镇的生活？说明他可能遇到的困难。

心理学读物

我们如何辨认所看到的事物？维吉尔，一位55岁的男人，在失明后又重见光明，他的有关经历对视觉与知觉提出了疑问。奥利佛·萨克斯（Oliver Sacks），一位精神病学专家，他以撰写神经方面的个案故事而闻名。这一报告刊登在1993年5月10日的《纽约客》杂志上。

获得光明还是保持黑暗

（奥利佛·萨克斯）

维吉尔（本文中的所有人名都不是真实的，还有一些可辨认身份的细节也被掩盖了）在第二次世界大战爆发不久生于肯塔基州的一个小农场中。在婴儿时期看不出他有什么异常，但（据其母亲回忆）在蹒跚学步时他的视力就很糟糕，有时会不小心撞到东西，好像他看不到前面的障碍似的。到了3岁时，他患有三种严重的疾病——脑膜炎、小儿麻痹症以及良性淋巴网状内皮细胞增生。在病重时期，他出现痉挛，眼睛完全失明了，

腿部出现瘫痪，呼吸功能也出现某种程度的破坏，10天后，他陷入昏迷之中。在昏迷了2周后，当他苏醒过来时，据其母亲所言，他看起来“完全变了一个人”并且“头脑有些迟钝”；他变得懒惰、冷淡和迟钝，根本不像曾经那个充满活力的、调皮的男孩。

他腿部的力量在第二年逐渐恢复，胸部也变得更加强壮了，视力也得到了明显的改善——但视网膜受到严重损伤。究竟视网膜的损伤完全由疾病所致，还是在某种程度上源于先天性的视网膜退化，这是不得而知的事。

在维吉尔6岁的时候，他的双眼开始出现白内障——明显的功能上的失明。同年，他进入一所盲人学校学习，在那里，他学会了阅读盲文并逐渐适应使用拐杖……

维吉尔20岁时从学校毕业，他决定离开肯塔基州，到俄克拉何马州去寻求适合自己的培训、工作和生活。作为一名训练有素的按摩治疗师，他很快就在一个青年会找到了工作。他十分擅长这份工作，并受到很高的尊敬，该青年会决定将其聘为终身员工，并在马路对面为他提供了一所小房子，他在那里与同样在青年会工作的朋友一起居住。维吉尔有许多顾客，而且他似乎在工作中获得了真正的快乐和实现了自我价值……生命有限，却在平稳地继续着。

1991年，他遇到了艾米……（艾米）认为维吉尔过的是一种植物人般的迟钝生活（就像她所感觉到的那样）……她对婚姻充满向往，并决定（通过手术）让维吉尔恢复视力，以改变维吉尔懒散的单身汉生活，从而过上一种全新的生活……维吉尔本人对此事比较冷静，但他看起来很乐意执行已经作出的决定。

9月中旬，实施手术的日子到来了。维吉尔右眼的白内障被移除并植入了一个新的晶状体，然后按照惯例将眼睛用绷带包扎24小时以进行恢复。24小时后，绷带一点点被拆开，见证真相的时刻到来了！

即便并未像艾米日记中描述的那样“神奇”，事情的真实面目（正如我后面拼凑在一起的情况一样）也变得莫名的奇怪。在这一戏剧性的时刻，对于维吉尔来说仿佛旁若无人，又极为漫长和消沉，他没有哭（就像哭泣着说“我看到了！”），他看起来目光空洞、困惑，并未注视着面前手持绷带的外科医生。直到医生发话——他说“感觉如何?”——维吉尔的脸上才露出辨认

的神情。

维吉尔之后告诉我，在最初的一刹那，他根本不知道自己看到了什么。那里有光、有动作、有颜色，各种事物混在一起，一片模糊。在混乱之中，一个声音出现了——“感觉如何?”然后，就在那时，他最终意识到这个光与影子的混合物是一张脸——实际上就是外科医生的脸。

我们中的其他人生来就有视觉，很少有人能想象出这种混乱的场面。就拿我自己来说，天生感官健全，在此基础上，各种感官彼此作用，从而使我在一开始就形成了视觉的世界，这是一个能知觉物体与各种观念和意义的世界。每天清晨，当我们睁开双眼，所看到的是一个需要我们终身学习、观察的世界。对世界的认识并不是不劳而获的：我们通过不断地体验、分类、记忆塑造了自己的世界。但是，当维吉尔度过了45年的黑暗生活后，他睁开双眼所看到的只不过是一个婴儿就已具备的经验，他甚至几乎已经遗忘了这一经验——没有任何视觉记忆能支持他的知觉，没有关于经验和意义的世界在等待着他。他视网膜上的视神经被激活了，并传递着神经冲动，但他的大脑却对此一无所知。正如神经病学家所说，他几乎什么都不知道。

包括维吉尔在内的每个人都希望事情变得简单。当一个人睁开双眼，光线照射进来，落在视网膜上，他才能看见东西。我们所想象的是如此简单。像大多数眼科医师一样，外科医生所经历的只不过是将病人的白内障摘除，如果手术成功，患白内障的病人基本上能立刻恢复到正常的视力，因为他们从未丧失视觉能力。但在维吉尔的病案中，尽管医生细致地讨论了手术的过程及术后可能的并发症，但他们却忽视了维吉尔可能遇到的神经和心理方面的问题……

当他拆下绷带回到家里时，房子及家具对他来说变得十分陌生，他不得不在他人的指引下才能进入花园、穿过房子、走进卧室，重新认识每一把椅子。

思考题

1. 维吉尔是如何失明的?
2. 为什么维吉尔在恢复视觉后无法意识到自己看到了什么?
3. 批判性思考：你认为维吉尔重见光明后会遇到哪些心理上的问题?

第 8 章　学习的原理与应用

第 1 节　经典性条件作用

心理学探索	你会选择哪只钢笔？

研究者先让被试者在一个房间中观察紫色的钢笔。当他们坐在那儿开始注视紫色的钢笔时，周围响起了令人愉快的音乐，然后，音乐停止，紫色的钢笔也被拿走了。突然，绿色的钢笔出现了，他们开始听到很嘈杂的音乐。过了一会儿，研究者让被试者选择钢笔，他们会选择紫色的还是绿色的？结果，绝大多数被试者选择了紫色钢笔。这是为什么呢？

——adapted from *The Story of Psychology* by Morton Hunt，1993

在上述实验中，为什么被试者会选择紫色的钢笔，而不是绿色的？这一实验是 1982 年进行的，并且基于当前普遍应用于电视广告的一种原理，即让产品与令人愉快的情绪和情感匹配出现，使得消费者在意识不到他们为什么这样选择的情况下购买产品。

俄国心理学家伊凡·巴甫洛夫（Ivan Pavlov）将这种发生在类似情况下的现象称为条件作用。在**经典性条件作用**（classical conditioning）下，人或者动物原有的反应与新的刺激建立了联结，这就是学习的一个代表性例子。那么，什么是学习呢？学习是指基于经验而导致行为潜能发生相对持久的变化的过程。

巴甫洛夫对这一类型学习原理——经典性条件作用的揭示，纯属偶然。19 世纪末 20 世纪初，巴甫洛夫正在研究消化的过程，他想了解：当把食物放到狗的嘴里时，它的胃如何消化食物？后来，他注意到，狗仅仅是看到食物或闻到食物的气味，就开始分泌唾液。巴甫洛夫开始对狗如何

期盼食物以及为何在食物呈现之前就分泌唾液产生了兴趣，他决定开展进一步的研究。

经典性条件作用的发现

巴甫洛夫进行了以下实验，他敲响一个音叉后，立即将肉末放到狗的舌头上。他选择使用音叉，是因为这是一个**中性刺激**（neutral stimulus），也就是说，在形成条件作用之前，这种刺激与对肉的反应是毫无关系的。经过数次后，即使没有把食物放到狗的嘴里，但只要狗听到音叉的声音，它就会开始分泌唾液（见图 8—1）。巴甫洛夫用实验证明了中性刺激（实验中如音叉或铃声）能够引起先前与其无关的反应。如果定期地在（无条件）刺激（实验中如肉）之前呈现，通常就会带来预期的反应（如狗分泌唾液）。

巴甫洛夫使用“无条件”这一术语来指代这样一种刺激及其所引起的自然的、偶然的反应。这些反应包括脸红、打战、因惊吓而害怕、分泌唾液等。在他的实验中，食物就是**无条件刺激**（unconditioned stimulus，US）——一种能引发特定的可预知的反应的行为，这种反应通常无须事先练习就可获得，因为食物通常都会引起唾液分泌。当闻到食物的味道时，狗不需要学习如何分泌唾液，唾液就会自然产生。分泌唾液的行为就是**无条件反射**（unconditioned response，UR）——当无条件刺激呈现时个体自然而然地产生的行为。

在一般情况下，音叉的声音是不会引起唾液分泌的，狗必须经过训练或在条件作用下才能将这种声音与食物建立联结关系。经过训练，一个一般的中性事件也会引起某些特定的反应，如分泌唾液，这时中性刺激就成为了**条件刺激**（conditioned stimulus，CS），条件刺激所引发的唾液分泌就是**条件反射**（conditioned response，CR），这是通过学习获得的。很多中性事件都可以成为引发分泌唾液的条件刺激，如看到食物、实验员进入房间、某种声音或者灯光的闪烁等。无条件刺激所引发的一系列自动产生的反射反应，能够通过条件作用的过程使个体在接收到正确的条件刺激后产生。

经典性条件作用的基本原理

经典性条件作用能够帮助动物或人类适应环境、避免危险。心理学家

调查了为什么以及在什么情况下会发生经典性条件作用，从而使我们对它的基本原理有了更加深入的认识。

经典性条件作用的获得

经典性条件反射通常是逐渐形成的，在条件刺激与无条件刺激不断地配对出现时，条件反射或习得的反射就会得到加强。在巴甫洛夫的实验中（见图 8—1），随着音叉越来越多地与食物配对出现，音叉的声音就会更加频繁地引发唾液分泌这种条件反射。

巴甫洛夫的学生使用了这样的实验设备。试管与狗嘴连在一起，这样就能够测量唾液，而且能够在压力记录器上留下记录。**这个实验的关键点在哪儿？**



图 8—1　经典性条件作用

条件刺激（音叉的声音）与无条件刺激（食物）相联结的时间也会影响训练的效果。巴甫洛夫尝试了几种不同条件作用的操作程序，他不断变化条件刺激与无条件刺激相继呈现的时间间隔，结果发现：在无条件刺激出现前半秒时呈现条件刺激的操作程序，最易于在音叉与食物之间建立牢固的联结。

经典性条件作用的泛化与分化

在上述相同的实验程序中，巴甫洛夫还研究了泛化与分化的过程。**泛化**（generalization）指动物能够对与最初的条件刺激相似的另一个刺激作出预期的反应，反应的形成无须经过事先的训练。巴甫洛夫发现，当狗产生了在看到圆环（即条件刺激）时就分泌唾液的反应，即使看到椭圆形的环，也会产生这种反应，因为它将习得的反应扩展到了其他相似的刺激之上。之后，巴甫洛夫开始反其道而行之，只将肉末与圆环配对呈现，而不和椭圆环一块出现，这样狗就只对圆环产生分泌唾液的反应了，这就是**分化**（discrimination）学习——对不同刺激作出不同反应的过程。

泛化与分化是互补的过程，也是我们日常生活中必不可少的一部分，在某些情境中会自发地产生，有时则需要经过他人的指导。例如，你的一位朋友将牙钻的声音（条件刺激）与害怕建立了联结，经过多次处于这种声音之中的体验后，他很可能在听到其他声音时，如非用于治疗牙齿的电钻声，也会产生难受的感觉。在这之后，你的朋友也许会学会区分牙钻的声音和其他电钻的声音，从而形成分化。

心理学人物档案

伊凡·彼德罗维奇·巴甫洛夫（1849—1936）

当你做实验的时候，不要满足于事物的表面现象。不要变成一个单纯的事实记录者，要把事物的来龙去脉所表现出来的那种神秘性揭示出来。

出生于俄罗斯中部梁赞镇的巴甫洛夫不但放弃了他的家族想让他成为一位牧师的希望，而且开始从事科学研究。1897 年，他在圣彼得堡大学获得博士学位后开始从事关于消化和血液循环的研究。让巴甫洛夫名声大噪的实际上是他最初对消化的研究，这让他获得了 1904 年的诺贝尔奖。巴甫洛夫发现，在动物性神经系统的反射中，分泌唾液与胃的蠕动是紧密联系在一起的。通过对条件反射的研究，我们就能够对人的行为进行客观的研究，而不用再诉诸那些主观的方法。

巴甫洛夫并不相信精神病治疗法这样的新型科学。他始终认为，条件反射就能够解释精神病患者的行为。他坚信，那些逃避世界的人大概把外界所有的刺激物与可能会受到的伤害和威胁都联系起来了。

消退与即刻恢复

像其他行为一样，典型的条件反射会发生改变。巴甫洛夫发现，如果他在音叉的声音停止后不再向狗提供食物，那么音叉所发出的声音对狗就会逐渐失去作用。他敲完音叉之后并不给狗提供食物，如此反复几次之后，狗就不再把声音与送来食物联系起来——音叉的声音也就不再导致流涎反应。巴甫洛夫把这种效果称为**消退**（extinction），因为条件反射逐渐消失了。

即使典型的条件反射也可能会消失，也并不意味着条件反射完全是自然而然的事情。如果消退之后过一段休眠期，当条件刺激再次出现并且没有无条件刺激的时候，条件反射还会出现。但是，这种即刻恢复并不会把条件反射恢复到最初那种强度。与最初的条件作用的结果相比，在即刻恢复的情况下，狗分泌的唾液要少得多。如果改变休眠期的长度，那么发出声音的同时不伴有食物导致狗每次分泌的唾液都会迅速减少；当下一次条件刺激出现时，即刻恢复的强度也会越来越小。

如果你曾经遭遇过车祸，就提供了能够产生消退与即刻恢复的最好例证。车祸之后，起初让你再去开车可能会很困难。你甚至会发现，开车门和坐到车里去都是很困难的事情。当你靠近汽车时，你的手就开始发抖，腿也开始打战。当你离车越来越近的时候，你的心跳也会越来越快。过几天，开车门和坐到车里这种事儿就不会再困扰你。几个月过后，你对车和车祸的恐惧就消失了。在几个月后的某一天，当你靠近你的车时，你的心跳又开始加快，手脚又开始打战。这就是你所产生的那种对恐惧所导致的反应的即刻恢复。

☞你知道吗?

经典性条件作用

你以前有没有注意到电影导演是如何在他的影片中运用音乐的？当你听

到一首歌的时候，你是否会想起这首歌出自哪部电影，或者是否想起和你一起看这部电影的那个人？如果你有这种经历，那么这就是经典性条件作用。音乐已经变成了一种激起人的记忆和情感的“信号”。像恐惧这样的条件情绪是很难消失的，它可能会激发人的身体的、认知的和情感的反应。

经典性条件作用与人类行为

约翰·B·沃特森和罗莎莉·雷纳（John B. Watson & Rosalie Rayner，1920）在阿尔伯特案例中对婴幼儿使用了条件作用的原理（参见本节后的案例研究）。沃特森对条件作用对于儿童情感反应的发展所起的作用提出了质疑。他和雷纳成功地为一个 11 个月大的、叫阿尔伯特的婴儿设置了一个条件，让他害怕实验室的老鼠。最初，阿尔伯特和这些老鼠一起玩得很开心。当沃特森用一把锤子击打铁棍并产生了巨大的噪音的时候，阿尔伯特开始表现出一种恐惧的反应。最后，即使这个巨大的噪音不再出现，阿尔伯特每次看到老鼠的时候也还是表现得很害怕。尽管这个实验现在看来很不道德（因为研究人员让小阿尔伯特对那些他以前并不害怕的东西产生了恐惧感），但是它证明了情感反应能够在人类身上被经典性地设置。在这个案例中，无条件刺激是巨大的噪音，无条件反射是恐惧，条件刺激是老鼠，而条件反射则是恐惧。

采用经典性条件作用这个原理，O. 霍巴特和莫利·莫里尔（O. Hobart & Mollie Mowrer，1938）发现了解决尿床问题的实践方法。之所以尿床，原因之一就是儿童在晚上有了需要撒尿的身体信号时醒不过来。莫里尔等人发明了一种叫做“警铃—尿垫法”的装置。它包括两片带有一些小洞并与由电池带动的报警器连在一起的金属薄片。这些金属薄片被绝缘材料或其他东西包裹起来，放在儿童的床单下面。当熟睡儿童的第一滴尿液尿湿了床单时，这个电路就接通了，导致报警器发出声音，从而唤醒儿童。这样，儿童就能够去上洗手间了。

这个警报就是产生唤醒作用这个无条件反射的无条件刺激。有了尿意就是条件刺激，在条件产生之前，它不会导致失眠。在几次有尿意（CS）和警报（US）同时出现之后，即使没有警报的帮助，儿童也能够因为有了

尿意而自动醒过来。这种技术是一种非常有效的解决尿床问题的方法，这一点已经得到了证明。

味觉厌恶

假定你到了一家非常不错的饭店。你决定尝试一种非常昂贵的但你从来没有吃过的开胃菜，比如蜗牛。然后，我们假定你在饭后听了一场音乐会，随后得了非常严重的病。你很可能会产生一种味觉厌恶；如果不想再恶心的话，那么你对别的蜗牛类食物也要退避三舍。

你对蜗牛产生的恶心反应是另外一个经典性条件作用的例子。这种让学习理论家感兴趣的条件作用就是，当人病了的时候，即使他们可能已经有好几个小时没有吃过东西了，他们也似乎认为“一定是我吃了什么东西”的缘故。成为条件刺激的不可能是你开始感觉不舒服的音乐大厅，也不可能是饭馆里的其他刺激物，比如壁纸的图案或者用过的餐具的款式。然而，心理学家甚至能够预测你用餐的那个环节将会成为条件刺激——你可能会埋怨某种新的食物。因此，如果你吃了沙拉、牛排和蜗牛之后病了，那么即使实际上它们并不是导致你得病的原因，你也可能会怪罪它们。

约翰·加西亚和科林（John Garcia & R. A. Koelling，1966）首先在老鼠身上发现了这个现象。他们把这种动物放在一只笼子里，里面有一根盛着有香味的水的管子。在老鼠一开始喝水时就发射强光并发出嘀嘀嘀的声音，并在一些老鼠喝水之后就电击它们。所有这些老鼠都表现出了传统的经典性条件作用——光和声音成了条件刺激，老鼠试图躲避这些光和声音，以避免被电击。其他未被电击的老鼠，在它们喝完水之后给它们注射一种致病的药物，并且光和声音还照样出现。这些老鼠对光和声音并没有表现出厌恶，它们厌恶的是那些有香味的水的味道。

食物和疾病之间的关系被应用到了下面的研究中：当草原狼吃羊的时候，就给它们注射药物，让它们得病，这样就能让草原狼不再吃羊（Gustavson et al.，1974）。这种方法的应用非常重要，因为美国西部的牧民想消灭对他们的羊群产生威胁的草原狼，但是自然主义者反对杀死它们。如果能够训练草原狼，使之讨厌羊的味道，那么它们就能够依赖其他食物，并能够与羊和谐相处了。表8—1所反映的是一些一般性条件反射的例子。

表 8—1　　一般性条件反射的例子

条件刺激	条件反射	无条件刺激	无条件反射
牙医/ 牙钻的声音	紧张	牙钻	紧张
产品（汽水）	惬意	上口的顺口溜或口号	惬意
闪烁的警灯	紧张	超速罚款单	紧张

如果你养了宠物，给它们的食物是罐头食品，那么当你用罐头启瓶器时会发生什么呢？即使你开的是一瓶豌豆罐头，你的宠物也会跑过来。**为什么你只要看到警车闪烁的灯光就会感到紧张呢？**

总之，经典性条件作用有助于人类和动物预测将会发生什么。它所提供的信息可能对于它们的生存而言是有帮助的。与经典性条件作用联系在一起的学习可以帮助动物寻找食物，或者帮助人类避免受到伤害。例如，父母可以通过为婴儿设置条件来避免危险，比如通过大喊"不要！"来避免他们触摸电源开关等，并且婴儿每次靠近开关的时候都要让他感到恐惧。婴儿因害怕父母的大喊，最终即使是父母不在身边的时候，他们也都可能对电源开关产生恐惧心理。

经典性条件作用是行为主义理论的一个例子。行为主义试图根据可观察到的刺激和可观察到的反应理解人的行为。行为主义者是一些仅仅对他们能够观察和测量的行为进行研究的心理学家。行为主义者对于不能观测的心理过程并不关注。他们强调的是行动而不是思想。我们会在下一节讨论另外一种行为主义学习理论——操作性条件作用。经典性条件作用是一个过程，在这个过程中，以前没有导致反应的刺激在它被配上一个自然而然能够导致反应的刺激之后，开始引起反应。相反，操作性条件作用则是另一种过程，其中反应的结果影响了反应再次发生的可能性（见表 8—2）。

表 8—2　　经典性条件作用与操作性条件作用

经典性条件作用	操作性条件作用
1. 导致预期反应的总是一种特殊的刺激（无条件刺激）	1. 没有可以确认的刺激；学习者首先必须反应，然后行为才得以强化
2. 无条件刺激并不依赖学习者的反应	2. 强化依赖学习者的行为
3. 环境导致学习者的反应	3. 学习者积极地对环境施加影响

经典性条件作用和操作性条件作用都牵涉在两个事件之间建立一种关系。但是，经典性条件作用和操作性条件作用是通过不同的程序达到它们各自的目的的。**在每种条件作用中，学习者所处的环境起到了什么样的作用？**

案例研究——阿尔伯特案例

研究时间：1919—1920年，冬天

研究简介：约翰·B·沃特森和罗莎莉·雷纳说明了条件作用如何能够应用于婴幼儿身上。这个研究导致了一个在研究人的时候出现的伦理问题。从这个研究中，沃特森得出的结论是：人类只有少数几个本能性的反射，其中包括吮吸、伸手和抓握等反射。此外，婴幼儿对刺激还有三个天生的反应：当听到大的声音或突然下坠时产生恐惧感；当手臂或头部被强行控制时产生愤怒；当被抚摸、轻摇以及温柔地拍击时，会产生爱的情绪。

研究假设：人的大多数行为和情绪反应都建立在条件反射之上（当一个情感性的刺激对象和一个非情感性的刺激对象同时刺激主体时，后一个对象可能像前一个对象一样及时地引起同样的情感反射）。

研究方法：沃特森和雷纳给阿尔伯特（一个9个月大的孩子）提供了很多对象，其中包括老鼠、积木、兔子、狗、猴子、有头发的面具、无头发的面具、棉线、毛线以及烧过的报纸等。阿尔伯特对这些东西都没有表现出害怕——它们对于恐惧反应来说是中性刺激。

沃特森和雷纳决定，在阿尔伯特11个月大的时候，他们将会试图设置一些条件让他害怕老鼠。开始的时候，他们在他面前放了一个毛茸茸的小白鼠。阿尔伯特会伸手触摸它，而且每次他摸老鼠的时候，沃特森的助手都会在阿尔伯特后面用一个锤子敲击金属棍。第一次敲金属棍的时候，阿尔伯特突然倒下并把他的脑袋埋在枕头里。在他下一次伸手够这个老鼠的时候，助手再次敲金属棍，阿尔伯特开始抽泣。噪音这个无条件刺激导致了一个自然而然的无条件反射——害怕。在几次试验之后，这只老鼠就成了产生条件反射——害怕的条件刺激。

在沃特森和雷纳设置条件进行让阿尔伯特害怕老鼠实验的五天之后，他们每次都单独给他提供积木、兔子、老鼠和狗并向他展示了很多其他刺激，其中包括圣诞老人面具。除了积木之外，阿尔伯特对其他对象都表现出了恐惧。在对他的条件作用恐惧反应对象进行归纳之后，他们又向他展

示了兔子和所有白色的、毛茸茸的对象，但是对他不熟悉的玩具他并不害怕。

研究结果：这个实验受到批评的原因在于，沃特森和雷纳让一个健康的孩子产生了恐惧感。显然，研究者至少提前一个月就知道阿尔伯特将会离开这个实验，但是他们没有想办法消除他的条件性恐惧（Harris，1979）。由于美国心理学协会（APA）的道德标准限制，今天的心理学家们已经不能再重复像阿尔伯特案例这样的研究了。

沃特森的一个学生玛丽·卡佛·琼斯（Mary Cover Jones，1924，1974）发展了一种被称为反条件作用的消除程序，它能减少人们存在的恐惧感。彼得是一个非常怕兔子的孩子。琼斯通过把他害怕的对象（兔子）与愉悦的经历（比如吃冰激凌或受到特殊关注等）配合在一起而消除了他的恐惧感。

思考题

1. 沃特森和雷纳的实验结果支持他们的假设吗？为什么？

2. 阿尔伯特的反应是如何被归纳在一起的？

3. 批判性思考：经典性条件作用这一原理是如何被用来减少彼得对兔子的恐惧感的？

第 2 节　操作性条件作用

心理学探索　理论拯救人类

临床医学家注意到，有一个心情沮丧的妇女不吃饭，她面临着非常严重的被饿死的危险。他们应该做些什么呢？这个妇女在住院的时候好像喜欢会客，她喜欢在房间里放上电视机、收音机、书和杂志以及花儿等东西。临床医学家把她转移到了一个什么舒适物都没有的房间里，给她安排了便饭；如果她把所有东西都吃了，那么就把其中某个舒适物放回来。除非她继续吃更多的东西，否则临床医学家就一点点地把这些奖励收回来。结果是：她的饮食改进了，体重增加了，在几个月内她就出院了。在 18 个月后的复查中，临床医学家发现，她过上了正常人的生活。

——from *The Story of Psychology* by Morton Hunt，1993

假设你的狗正在你的邻里周围撒欢，用鼻子在树上嗅来嗅去，检查垃圾箱并且想找一只松鼠追逐嬉戏。一个邻居看到了你的狗，然后从厨房门那儿给这条狗扔出来一根骨头。第二天，即便这条狗没有直接去邻居家厨房的门那儿的话，它也可能会在那儿晃悠。你的邻居给了一根骨头，第二天又给了一根。如此反复几次，这条狗就成了你邻居家的常客。

所有的经历都是操作性条件作用的范例，也就是说，从行为后果中学习。之所以用**操作性**（operant）这个词，是因为行为主体（上述例子中提到的那个抑郁的妇女和游荡的狗）被操控了，或者说因为环境而发生了改变。这导致的结果是，它影响了主体在以后是否会被操控或者在未来是否会以同样的方式作出反应。根据操作性行为的影响，学习者将会不断重复或者消除这些行为，目的是能够得到回报或者避免被惩罚。

那么操作性条件作用与经典性条件作用的区别是如何产生的？一个区别在于实验者如何做这个实验。在经典性条件作用下，实验者提供与参与者毫不相干的无条件刺激和条件刺激。无条件反射因此产生。然后，对条件刺激所作出的反应也就能够被观察到了。在操作性条件作用下，参与者必须发起一个行为来促使预期结果的发生。换句话说，操作性条件作用研究的是自愿性行为如何被它的结果所影响（见图8—2）。

我们不仅仅对我们周围的环境作出反应，而且我们的行为方式多种多样，它们似乎对环境也有所影响。例如，我打开电灯，房间就被照亮了。我说“请把盐递给我”，这样我就拿到了盛盐的容器。为了改变一些东西，我们必须做些什么呢？

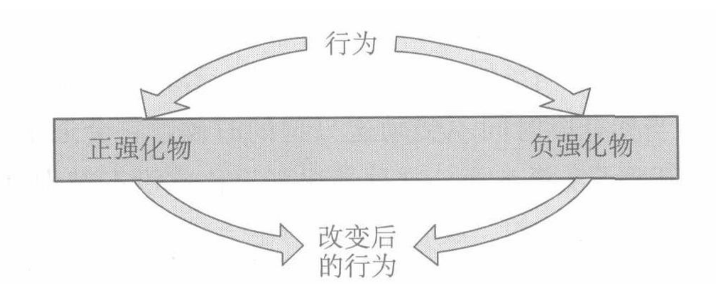


图8—2 操作性条件作用

强化

伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（Burrhus Frederic Skinner）是与操作性条件作用相关的心理学家。他认为，大多数行为是受一个人的奖惩史所影响的。斯金纳训练（或者说塑造）即在一个围栏——被称为斯金纳盒子——中放养小白鼠，让它对声音和光作出反应。在做这个实验的时候，一只老鼠被放到了盒子里。这只老鼠必须学习如何获取食物这样的问题解决方式。只要按一下盒子边上的围栏就可以做到这一点。这只老鼠首先探察了这个盒子。当它移向这个围栏的时候，实验人员就把食物投到杯子里去。食物对于饥饿的老鼠来说是非常重要的。在老鼠通过靠近这个杯子得到食物之后，只有在老鼠触压围栏的时候，实验人员才开始给它食物。最后，当老鼠饿了的时候，它就会去触压围栏以得到食物。

在实验中，出现在杯子中的事物就是一种强化物。**强化**（reinforcement）可以被定义为一种增加了后续行为不断重复的可能性的刺激物或事件。一个特殊的刺激物是不是一种强化物，取决于刺激物对学习者的影响效果。经常使人们作出反应的强化物包括社会认可、金钱和额外的特权。

假如你想教一条狗，方式之一就是：每次当它把它的爪子伸给你的时候，你都要给这个动物一个好的回报。这个好的回报就被称为积极的强化物。在这个例子中，为了得到奖励，最终狗学会了和人握手。

如果你忘了给这条狗一些奖励而仅仅是逗它的话，它就会逐渐停止和人握手这样的动作。因为强化被撤回了，所以就产生了消退现象，但是这种现象会持续一段时间（记住，在经典性条件作用下，消退意味着条件反射消失了，也就是说，当条件刺激出现的时候，无条件刺激不再随之出现了）。实际上，当你有段时间不奖励这只狗的时候，它会逐渐丧失耐性，开始咆哮，并用爪子乱抓东西，这种情况甚至比它没有被训练之前还明显，它最终会放弃握手动作。最后，这只狗还会试着去握手，这表明这只狗出现了一些自动恢复。

当动物表演了一个动作之后，人们给了它想要的一些东西，这时就会产生正强化；当其表演了动作之后，拿走一些会让它感到不安的东西，这时就会发生负强化。

一级强化物和二级强化物

强化物的种类繁多。有一些强化物是最基本的，还有一些是相对次要一些的。**一级强化物**（primary reinforcer）就是能够满足像饥饿、口渴或睡眠这样的生理性需要的东西。**二级强化物**（secondary reinforcer）与一级强化物是相伴出现的，它可以通过经典性条件作用获得自身价值和强化自己的能力。在条件作用下，几乎所有的刺激物都能够获得自身价值，成为一个二级强化物。

一位实验人员（Wolfe，1936）在黑猩猩身上证明了这一点。对于黑猩猩来说，玩纸牌的筹码并没有什么价值，它既不能吃，也不是非常有意思的玩物。但是，就像人们赋予纸币一些价值一样，这位实验人员通过操作性条件作用和经典性条件作用教会了黑猩猩，让它也赋予了这些筹码一些价值。他给黑猩猩提供了一台"供黑猩猩使用的售货机"（Chimp-O-Mat），这台机器能够分发花生或香蕉，这些东西是一级强化物。为了得到食物，黑猩猩不得不推倒一些很重的木头，以便获得一些筹码，然后它把这些筹码放进机器的进币口中。重复几次之后，纸币筹码就成了条件性作用强化物。黑猩猩为了得到这些筹码而工作，这一事实非常明显地证明了筹码的价值。黑猩猩还会把筹码保存起来，有时候它们还会从别的黑猩猩那里偷这些筹码。

在人类社会中，纸币就是非常好的二级强化物的例子。你学习赚钱，是因为钱被与买食物和其他原材料联系起来了。另外一些二级强化物的例子还包括赞扬、社会地位以及荣誉等。所有这些内容都与一级强化物相关，通过一级强化物它们获得了自身的价值，因此当人获得它们的时候就会强化一些行为。

小实验

在你的班上哪种强化时制能够发挥作用?

你认为如果没有评分系统的话，学生会做作业吗? 如果评分系统被取消的话，会发挥作用的是哪种强化作用呢?

程序

1. 辨识你们班所使用的强化物的类型。

2. 通过表格列举出强化物的类型（一级强化物和二级强化物，正强化物和负强化物），解释它们是如何对人们的行为产生作用的。

3. 设计一个新的强化机制，以取代原来的强化机制，但是要达到同样的效果。

分析

1. 描述新强化物是如何发挥作用的。

2. 揭示这些新强化物可能会导致哪些反应。

强化的时制

操作性条件作用的一个重要因素是强化的时间和频率。如果行为每次出现的时候都得到了强化，那么这就是在连续的强化时制条件下。你可能认为，如果反射每次都被强化，那么行为可能就得到了最大限度的维持。但是，只有正强化交替出现的时候，或者说在部分强化时制条件下，学会了这个行为，这个行为反射才会更稳定、更持久。如果为了维持某个行为，就一直强化一个人或动物的这个行为，那么只有强化不断出现，这个行为才会被维持下去。如果强化中止了，这个行为很快就会出现消退。例如，一只老鼠如果每次按按钮都能得到食物，那么它将学会以非常快的速度按按钮。但是，如果它再按按钮的时候不再能够得到食物的话，那么它按按钮的行为很快就会停止。在部分强化时制中学会的行为在速度上比较慢一些，但是这种行为会更持久。比如，一只老鼠在按按钮的时候，有时候会得到食物，有时候得不到，那么即使是不再给它食物了，它的行为也会持续一段时间。在部分强化时制中得到强化的人和动物不能准确预测下一次强化在什么时间出现，所以他们就学着把自己的行为持续一段时间。

当斯金纳的实验器材不断出现故障的时候，他研究了部分强化的强度问题。斯金纳发现，即使只是偶尔强化一下老鼠的行为，它们也会不断作出反射。实际上，即使时间间隔很久，老鼠也会作出条件反射。

尽管间隔性的强化可以按照多种方式进行，但是在实验室中经常用于研究的是四种基本方法或者说基本时制（见表 8—3）。部分强化时制的根

据或者是动物在两个强化行为之间作出的正确条件反射的次数（比率时制），或者是在进行下一次强化之前持续的时间段（间隔时制）。在这些案例中，强化或者是以固定的、可预期的时制出现，或者是以不断变化的、不可预期的时制出现。这四种基本的时制源自四种可能性。人和动物对每种类型作出了不同的反应。

表 8—3 **部分强化时制**

	比率	间隔
固定时制	定比（在一定数量的反应之后得到强化） ● 做十个比萨饼付报酬一次 ● 篮球比赛中犯规五次将被罚出场外	定时（第一次反应经过一固定时段之后行为得以强化） ● 为了考试而进行填鸭式教学 ● 在业余时间自我检查
可变时制	可变比率（得到强化之前反应的数量数不确定） ● 玩自动售货机 ● 销售任务	变化间隔（第一次反应之后经过一段时间后行为得到强化） ● 上课时的提问让人很吃惊 ● 拨朋友的电话，但是电话占线

斯金纳提供了很多例子来解释强化时制是如何维持和控制不同的行为的。不同的时制导致的反应程度是不同的。**定比时制与定时时制之间的差异是如何产生的?**

- **在定比时制**（fixed-ratio schedule）中，强化依赖的是操作性反应的特定数量，比如每四次反应得到一次奖励。在完成了几次家庭作业之后，学生就能够获得好成绩。打字员在打完很多字之后，就能够很熟练，这依赖的也是定比时制。人们倾向于按照定比时制去工作。另外一个例子就是牙科医生，他们每次给别人补牙都能得到 150 美元的报酬。
- **可变比率时制**（variable-ratio schedule）并不要求像定比时制那样对每次强化都作出一定数量的反应，强化所需要的反应数量在两个强化物之间是不断变化的。自动售货机就是一个可变比率时制的很好例子。人必须尝试操纵几次把手之后，才能够得到商品。一般来说，根据可变比率强化时制作出反应的动物需要较高比率和比较稳定的回报率。既然强化是不可预期的，那么动物在得到回报之后就不会停下来，因为它认为可能会在下一次的反应中得到回报。挨家挨户进行直销的销售人员和进行电话调查的工作人员也是根据可变比率时制作出各种行为的：因为他们不知道在出售自己的商品之前，需要按多少次门铃；不知道在打多少次电话后，才有

人愿意回答调查问卷。

● **定时时制**（fixed-interval schedule），就是在强化行为之后的一定时间内得到第一个正确反应。每次正确反应的时间间隔是一样的。一旦动物拥有了定时强化时制的经验，它们就会矫正自己的反应比率。因为在这段时间内，不管发生什么，它们的行为都得不到强化，所以在强化行为之后，它们学会了不再立即作出反应，而是在这段时间间隔即将结束的时候再有所反应。这一结果是非常有规律的，在反应爆发之后的那段时间就会出现稳定期，这就产生了一种“扇形”反应曲线。通常考试所依据的就是定时时制。可能在考试之前你学习劲头很足，但是在考试之后你很少会去学习。

● 对于**变化间隔时制**（variable-interval schedule）来说，进行强化的时间是变化的。你想与你的朋友打电话，如果电话占线，那么你会做什么？你会不断去拨电话号码。当你的朋友挂断电话之后，你第一次拨他的电话时，就已经有了强化物。在变化间隔时制条件下，通常反应出现得很慢，但是很稳定——它比其他任何一种部分强化时制都要慢。实际上，你希望与朋友联系上的期望值的大小可能基本上决定了你会多长时间去打一次电话，周而复始，永远如此。

总之，比率时制所依赖的是反应的数量，间隔时制依赖的则是反应的时间。在可变时制条件下的反应比在固定时制条件下的反应可能更不容易消退。尽管并不是每次行为出现的时候都会得到强化，但是要想行为更有效率，就必须对同类行为进行不断的强化。人类行为的复杂性意味着，人际关系中的大多数强化物依赖的是可变时制，而人们对行为如何反应是不可预期的。

塑造与连锁

操作性条件作用并不局限在简单行为的范围内。当你获得了像编织、摄影、打篮球或口若悬河地演讲等本领时，你学会的就不仅仅是单一、简单的刺激—反应关系。你学会了很多内容，而且学会了如何把这些内容进行组合，并把它们组合成一个大型的、流畅的结构单元。

塑造（shaping）是一个过程。在这个过程中，人们用强化把新的反应

从旧的反应类型中剥离出来。一个实验者能够教老鼠做一些它以前从来没有做过的事情，但是如果让它自己做是绝对不可能的。比如，实验者能够塑造老鼠去举一支微型的旗帜。这只老鼠能够用自己的后腿站立，并能够用自己的嘴拉升旗的绳子，但是它以前不会做这些事儿。老鼠可能偶尔会撂挑子，拒绝做这种不同寻常的动作。如果老鼠一做一个类似的动作，实验者就开始奖励它，通过不断的强化，老鼠就逐渐形成了与实验者希望的行为越来越类似的行为。

想象一下，老鼠在那张中央有小旗的桌子上乱转，它把周围所有事物都看了一遍，最后嗅了嗅旗杆。实验者立即给它提供了食物，以便能够强化这一动作。现在老鼠经常嗅旗杆，希望得到更多的食物，但是实验者等待时机，等到老鼠举起自己的爪子的时候，再给了它另外一份食物，以资奖励。随着实验者不断强化与之类似的反应，这一过程也进展顺利。最后，实验者让老鼠用后腿站了起来，并开始用自己的嘴咬旗杆。突然，老鼠用自己的牙咬住了旗杆上的绳子并开始拉它。老鼠立刻得到了奖励，这让它拉绳子的动作更迅捷了。一个新的反应被塑造形成了。塑造被人类用来教动物表演戏法。比如，如果一个表演者用手指着地面，那么他的宠物狗立刻就会躺在地上，这时候我们要记住，狗的行为中其实就包含着塑造。如果正确使用塑造的话，那么几乎所有的动物都能够学会一些小把戏。

组合反应：连锁

为了学会一种技能，人们必须能够把不同的新的反应组合在一起。按照一定的顺序，各种反应彼此联系在一起，组成一个**反应连锁**（response chains）。每个反应都为下一个反应提供一个信号。

在学习过程中，不同的反应连锁被组合成一个更大的反应模式（response patterns）。比如，一个复杂的游泳动作包括三个重要的反应连锁——划水连锁、呼吸连锁和蹬腿连锁，它们组合在一起，就构成了整个游泳模式。在多次练习之后，你就不需要再考虑这三个不同的步骤了。这一行为按照一定的节奏和顺序依次出现：当你扎入水中的时候，这些反应连锁自然而然就出现了。

在掌握一个复杂的反应模式之前，通常有必要学习一些简单的反应。如果你不能用锤子钉钉子，那么你肯定不可能建起一座房子。因此，在一

个人学会一些特殊的技能之前，他必须学会构成复杂技能可能需要的所有低端的简单技能。

反向控制

强化指的是那些能够增加刚刚发生行为的再现频次的事件。反向（或者说是令人不快的）后果对我们很多日常行为都有影响。**反向控制**（aversive control）指的就是这种类型的条件作用或学习过程。令人不快的事情对人们行为的影响方式有两种，那就是负强化和惩罚。

负强化

在**负强化**（negative reinforcement）中，人们处理掉了那些让人痛苦或使人不快的刺激物。如果你记得遵从和忽视（或者说取走）反向刺激，那么就可能有助于你理解负强化。斯金纳提供了这样一个例子：如果你的鞋子里有一个小石子，这让你走路一瘸一拐的，但是在你把石子扔掉（忽视它）之后，你走起路来就会很舒服。其他一些负强化物的例子包括恐惧、否认那些令人不快的行为举止等。

心理学家正在详细研究的两种关于负强化的使用方法是**摆脱条件作用**（escape conditioning）和**躲避条件作用**（avoidance conditioning）。在摆脱条件作用下，人会让一些令其不快的行为不再发生。如以下这个例子：一个孩子不想吃动物肝脏，而它却是留着做晚饭用的。当他吃动物肝脏的时候就会开始抱怨，甚至开始呕吐。这时候，他的父亲把动物肝脏拿走了。抱怨和呕吐的行为就是负强化行为，但是当以后再吃这种他不喜欢的食物时，这个孩子可能还会抱怨和呕吐。这种学习就被称为摆脱条件作用，因为孩子的行为让自己摆脱了吃动物肝脏这样的食物。

在躲避条件作用下，一个人的行为可以阻止那种令人不快的行为出现。在上述例子中，如果在孩子的父亲从冰箱里把动物肝脏拿出来做饭的时候，孩子就开始抱怨和呕吐，那么我们认为这种行为就是躲避条件作用；通过早期的大量抱怨行为，这个孩子避免了那种让自己不快的结果。这里的强化物就是孩子减轻了的恶心程度——因为他没有吃动物肝脏。

惩罚

反向控制最明显的形式是惩罚。惩罚会产生让人不快的结果，而这会让那种导致了不快后果的行为出现的频次减少。负强化和惩罚发挥作用的方式截然相反。在负强化条件下，摆脱或躲避行为被不断重复，其出现的频次也会增加。在惩罚条件下，被惩罚的行为会减少或不再重复出现。如果你不想让一只狗为了引起你的注意而冲你作揖，那么你应该大声地说"不!"然后当它再冲你作揖的时候训斥它。这种行为就叫惩罚。

对于强化物而言，事件或行为能否作为惩罚物取决于它们对学习者的影响。比如，如果一个大家庭里的孩子想要引起父母的额外关注，那么这个孩子的行为可能就是不当行为。在这种反应中，父母往往会训斥和惩罚孩子。这种训斥就是一种惩罚。但实际上，对一个孩子而言，训斥可能让他觉得自己受到了外界的关注，反而又成了强化物。也可能每次当他出现这种不当行为的时候父母都把他送回房间里的这种行为才是真正的惩罚；这种让人不快的行为不会鼓励他继续自己以前的行为。

惩罚的不足

在使用反向刺激（惩罚）改造人们的行为时，心理学家发现了一些不足之处。其一，反向刺激可能会产生一些意想不到的副作用，比如暴怒、攻击行为和恐惧等。还有一点，不得不改变的不仅仅是一个问题行为，还可能是两个甚至更多的问题行为。比如，当孩子的父母想通过打屁股的方式控制孩子不听话的行为时，这可能同时也解决了孩子的另外一些行为问题，如禁止了其对旁人的攻击行为。

其二，人们学着不与那些带来不利后果的人接触。孩子可能会与惩罚自己的父母或他人越来越生分。这样做的后果是，父母和老师很难有机会去矫正孩子的不当行为。而且，惩罚可能仅仅是压制某种行为，而不是消除它。被惩罚者的行为在其他时间或地点会再次出现。

单独的惩罚行为并不能教会孩子恰当的和能让人接受的行为。没有积极的教育和塑造，孩子可能永远学不会或者不能正确理解正确的行为，以及在一定场合下孩子的父母所认为的可接受的行为。

第3节　社会学习理论

心理学探索　**你怎么会用这种方式对待波波仔?**

当孩子们玩耍的时候，在房间的另外一端，一个成年“模特”正在用一种攻击性的行为方式“玩弄”一个5英尺高的波波仔填充玩具。这个“模特”把波波仔玩具放在地上，然后坐在上面，不断地打这个玩具的鼻子。然后，这个“模特”又把波波仔玩具立了起来，拿起一根木棍开始击打玩具的头部，然后又把玩具踢来踢去。在实验之后，孩子们被带到了另外一个房间，这里面有很多很好玩的玩具，也有波波仔。孩子们对波波仔玩具表现出了强烈的攻击性——他们模仿的正是那个成年“模特”。

——adapted from “Transmission of Aggression Through Imitation of Aggressive Models” by Albert Bandura, Dorothea Ross, and Sheila A. Ross, published in *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1961

为什么孩子们表现出了攻击性行为呢？阿尔伯特·班杜拉在1961年进行了上述研究。研究表明，孩子们之所以学会了攻击性行为，仅仅是因为他们看到了一个成年“模特”正在进行攻击性行为。这一研究说明了学习的第三种类型，亦即**社会学习**（social learning）。社会学习理论家认为学习是有目的的，它不仅仅是对刺激物或强化物的机械反应。认知学习和模仿是社会学习的两种类型。

认知学习

认知学习（cognitive learning）关注的是信息的获取、处理加工和组织。这种学习关心的是学习过程中的心理过程。潜伏学习和习得性无助是认知学习的两个例子。

潜伏学习和认知地图

在20世纪30年代，爱德华·托尔曼（Edward Tolman）认为，学习包括很多内容，这远比对刺激物的机械反应更丰富充实。托尔曼把一只老鼠放在一个迷宫里，并且在不给它任何强化刺激（比如食物）的情况下让它探索这个迷宫。然后他把食物放在了迷宫的一头，记录这只老鼠为了获

得食物所走的路线。这只老鼠很快就学会了选择最近的路径来获得食物。接下来，托尔曼把这条捷径阻断了。这只老鼠为了获得食物，然后选择了另外一条较短的路径。托尔曼认为，这只老鼠形成了迷宫的**认知地图**(cognitive map)。认知地图就是对一个地方（比如迷宫）形成的心理图像。当允许这只老鼠自己去探索迷宫的时候，这只老鼠就形成了关于这个迷宫的认知地图。

托尔曼把老鼠的行为体现出来的学习类型称为**潜伏学习**（latent learning)。在学习过程中，潜伏学习不能通过行为上即时发生的变化来证明自身。尽管在没有强化物的情况下也产生了学习过程，但是这一过程只有在强化物出现的时候才能够得到说明。比如，你有没有这样的经历，就是在一个你完全陌生的城镇中说出一个大厦或街道的位置？你可能通过走过这个城镇的部分城区，记住了像不同寻常的标志或大型公园等这样的细节。记住这些细节可能有助于你发现你正在寻找的大厦或街道。在毫无目的的情况下，你可能获得了一些细节方面的内容。

习得性无助

心理学家们表明，一般性的学习策略能够影响一个人与环境之间的关系。比如，当一个人有了这样的经历——他的行为没有一点儿效果时，他可能就学会了一种一般性的无助或懒惰的策略。

在学习的第一阶段（Hiroto，1974)，一群大学生能够阻断嘈杂的噪音，另外一群大学生则对此无能为力。后来，他们都换了一个环境，在那儿，他们不得不通过一个杠杆来停止那烦人的噪音。只有那些在第一个场合中控制住了噪音的大学生才学着去阻断噪音。另外一些大学生则试也不试一下。

不难看到，这些实验结果是可以应用到日常生活当中的。为了能够不畏险阻和充满活力，人们必须学习让他们的行为与众不同。如果他们的行为总是得不到回报，那么一个人就不会再学着去工作了（习得性懒惰）。如果不管一个人怎么努力，得到的只是痛苦的话，那么这个人就会放弃。这就是所谓的**习得性无助**（learned helplessness)。

马丁·塞利格曼（Martin Seligman）认为，习得性无助是导致抑郁症的重要原因之一。他的推论是，当一个人不能控制他生活中的事情的时

候，他通常是以下面几种方式作出反应：（1）他们可能缺少了行为的动机，并因此停止尝试；（2）他们可能觉得自己缺少自尊感，然后会消极地对待自己；（3）他们可能觉得很沮丧、消沉（见表 8—4）。

塞利格曼找出了习得性无助的三个重要要素：稳定性（stability）、全面性（globality）和内在性（internality）。稳定性指的是一个人的信念，也就是这种无助状态导致的一种持久性特征。比如，一个学生在一次数学考试中失利了，他就会思考：这次失利是暂时的（这次数学考试之所以没考好，是因为我病了）还是稳定的（我以前数学考试考得都不好，以后也不会考好的）。与之类似的是，这个学生还会思考这个问题是局部的问题（我并不擅长数学考试）还是全面的问题（我就是一个傻瓜）。稳定性和全面性所关注的都是学生——他们失利的内在原因。这个学生也可能会从外部找原因（这次数学考试题目出得很烂），而不是从自身寻找原因。人们把不想得到的后果归结为自己准备不足，这可能会导致抑郁症的出现，与之伴随出现的还有罪恶感和自责。

表 8—4　　习得性无助

习得性无助是如何形成的例子
● 父母经常因为孩子很多的无礼行为而惩罚他们。 ● 你公开批评你朋友的行为。 ● 在没有任何准备的情况下，一个学生被迫参加了高等数学考试（他在第一学期通过了基础数学课的考试）。
习得性无助条件下的共同要素
● 主观认为自己无法控制周围的环境。 ● 成功源于幸运而不是自己的技能。

当学习者无法对周围环境产生影响的时候，会发生什么呢？当一个学习者被惩罚而无路可逃的时候，会发生什么呢？学习者可能会放弃学习。**习得性无助是如何导致抑郁症的？**

模仿

社会学习的第二种类型是**模仿**（modeling）。当你第一次去听音乐会的时候，你可能非常犹豫应该坐哪儿，什么时候进去（尤其是当你迟到的时候），什么时候应该鼓掌，以及如何在第一次暂停的时候找到一个更好的座位等。因此，你观察别人，按照他们的行为办事，很快你就成了“老

手”。这说明了学习的第三种类型——观察（observation）和仿效（imitation）。

这种学习类型最常用的术语就是模仿。它包括三种完全不同类型的结果。在最简单的案例中——模仿的第一种类型——别人的行为仅仅增加了我们做同样行为的可能性，当别人拍手的时候我们拍手，如果别人都在那儿抬着头看一座大厦，我们也会抬头看大厦，而且还会模仿我们的同伴说话的风格和表达技巧等。在这类案例中，在获得新的反应这一意义上，并没有产生学习行为。我们仅仅是执行了一些以前的反应，而且，在那一刻，我们也可能不会用到这些反应。

第二种模仿类型我们通常称之为观察学习（observational learning）或仿效。在这种学习类型中，观察者看到有些人做了一个行为，之后他会尽可能类似地模仿这一行为，但是在观察者看到这个行为之前他不可能做这个行为。例证之一就是观察别人表演一个你不熟悉的舞步，观察之后，你自己也就会跳这个舞了。

你以前有没有注意到一些孩子的行为方式与他们的父母非常相似？阿尔伯特·班杜拉提出，我们看一个榜样人物做什么事情，然后我们也会模仿这个榜样人物的行为。班杜拉和他的同事通过波波仔玩具试验揭示了这一现象（见本节的“心理学探索”专栏）。通过这个实验，班杜拉发现，当孩子们看到了别人的一些攻击性行为之后，他们非常有可能也会表现出类似的攻击性行为。

个体个性之间的差异有助于解释：为什么同样是看了充满了暴力素材的电影，人与人之间的表现却完全不同。美国心理学协会委员会暴力与青少年委员会（1993）指出，个体的个性在人们的模仿行为中占据着重要作用。一个孩子可能认为暴力行为是正确的，而另外一个孩子则认为暴力行为是让人同情的。研究者发现，具有暴力倾向的孩子愿意看有暴力内容的电视，而且他们也更容易受到电视内容的影响。

第三种模仿类型就是抑制解除（disinhibition）。当一个观察者看到别人从事了一些危险活动但并没有受到惩罚时，他们在未来就很容易做类似的事情。比如，一个怕蛇的人可能看到过别人在玩蛇，这种观察有助于减轻其对蛇的恐惧感。这一过程经常被用于临床治疗。

更多的信息	电视与暴力行为

在你 18 岁之前，你可能已经看过 20 多万个电视暴力场景。这对你会产生什么影响呢？从 20 世纪 60 年代起，3 000 多个调查显示，电视暴力与现实生活中的暴力息息相关。

1998 年的一项调查（美国“国家电视暴力研究中心”）发现，看电视暴力场面可能会导致这样的后果：（1）观看者学会了暴力行为；（2）观看者对暴力行为无动于衷；（3）观看者害怕受到暴力行为的攻击。

下面是一些研究发现：

- 电视节目中有 45%的“不良”品格和行为没有受到惩罚。
- 电视剧中有 51%的暴力动作好像没有痛苦；34%的电视节目降低了暴力的伤害性。
- 26%的暴力场面使用了枪支。
- 只有 3%的暴力节目强调的是非暴力主题。
- 只有 14%的暴力场面出现了流血事件。
- 42%的电视暴力画面竟然很幽默。

行为矫正

行为矫正这个词经常在杂志登载的文章中出现，对它的描述通常是：通过药物、“精神控制”甚或是大脑手术能够改变人的行为方式。实际上，这都是一派胡言。**行为矫正**（behavior modification）指的是通过系统使用学习的基本原理（经典性条件作用、操作性条件作用和社会学习等）来改变人的行为和思想情感方式。当你让你弟弟在一段时间内不要打扰你、让你独处的时候，这就是典型的行为矫正。行为矫正包括一系列设计严密的步骤，可以据此来改变人的行为。对每一步的成功都认真评估，据此你可以找到特定情形的最好解决方案。

行为矫正者通常通过用具体的词来界定一个问题这样的方式开始自己的工作。比如，琼尼的母亲可能抱怨他儿子不讲卫生。如果她用行为矫正方法来改变她的儿子，那么她首先要用一个客观的词来界定到底什么是“不讲卫生”。比如，琼尼在早晨的时候不整理床铺，当他回家之后他把自

己的衣服随意地扔在沙发上，等等。他母亲不必去操心这些坏习惯是怎么形成的。她只要设计一套惩罚机制即可，目的就是让琼尼整理床铺、把衣服挂起来以及井井有条地做其他一些分内之事。

模仿、经典性条件作用和操作性条件作用的原理都被用于行为矫正。经典性条件作用的原理特别有助于人们克服恐惧。模仿通常被用来教人们学习一些他们希望习得的行为。操作性条件作用则经常被用于解决日常生活中的问题。

计算机辅助教学

一些老师会通过对话的方法来教育他们的学生，这种方法与当今使用的计算机辅助教学（computer-assisted instruction，CAI）非常类似。计算机辅助教学是对程序教学理念的改进，程序教学理念是由普莱西（S. L. Pressey，1933）引入、斯金纳（B. F. Skinner）在20世纪50年代改进后的一种教学方法。

你身边的心理学　坏习惯是如何形成的?

你做事拖拖拉拉的吗？比如，你是否曾经在一个重要的考试前不得不加班熬夜？操作性条件作用可能在你拖拉的坏习惯形成中起到了举足轻重的作用。你选择了即时正强化和延误惩罚。也就是说，你更愿意在看电视等其他事情上浪费时间，也不愿意学习一会儿。

拖拉的坏习惯为你的悠闲度日提供了即时强化。而惩罚——比如缺少睡眠和考试成绩差等——则被延迟了。很多坏习惯就是在即时强化和延迟惩罚的双重作用下形成的。

程序教学基本理念所依据的是操作性条件作用。要学习的内容被打破，成为比较简单的被称为框架的单元。每次学生们都表现为他们是在框架内学习这些信息。比如，在视频游戏中，学生们不断形成新的信息、选择或从事诸如积分兑奖这类的事情，在这一过程中，他们被给予了一些正强化。每个问题或每个提示都以他们已经掌握的信息为基础。计算机（就像学生一样）准确地保存了其对学生提供的问题答案进行加工后所理解的内容。

学习的几个原理被应用到了计算机辅助教学中。通过反应连锁，学生们学会了复杂的内容。他们经常得到强化训练，知识按照一种系统的、可预期的方式进行塑造。学生们能够就任何问题与指导老师进行对话，而这对在传统班级环境下学习的学生们来说是不可能实现的。

代币奖励

在华盛顿特区，心理学家对一群让人头疼的孩子做了一项实验。实际上，这些孩子已经被贴上了“朽木不可雕”的标签，而且他们被安置在了国家培训学校。实验者以众所周知的**代币奖励**（token economy）方式来激发孩子们的上进心。这些孩子们每次考试得到好成绩之后都会得到代币奖励，或者叫二级强化物。他们能够用这些代币奖励来换取一些报酬，比如小吃或休息的权利等。绝大多数孩子在智商测试中的得分都有了一定程度的提高。在随后几个月内，孩子们不断得到提高，这表明他们是可以被教育好的（Cohen & Filipczak，1971）。与之类似，减少暴力行为的计划在出狱后的社区服务中也减少了暴力行为（French et al.，2003）。

在代币奖励中，对于那些得体的行为举止，人们会系统地对之进行奖励。在现实世界中，行为主义者认为，回报是现实存在的，它们只不过是在系统性方面差一些。比如，在一个过度拥挤的精神病院内，病人唯一能够被别人关注的方法就是表现自己。过度劳累的工作人员实在是没有时间去过问那些不会造成麻烦的病人。因此，工作人员的注意力就强化了这些善于表现的病人的行为，这些病人因为那些令人不快的行为而得到了奖励。只有通过系统奖励人们想要习得的行为，代币奖励才能够改善监狱、精神病院、过渡教习所和教室的环境与条件。

自我控制

行为矫正最重要的特征之一就是，着重强调让人们建立起一套个体奖惩机制，以便能够塑造他们的思想和行为——这是一种自我控制计划。就像在行为矫正实践计划中一样，在自我控制中第一步也是找准问题。我们会鼓励过度吸烟的人数一数自己每小时吸了多少根烟，并留心一下是什么环境导致自己吸烟的（是饭后？与朋友聊天的时候？还是开始工作的时候？）。与之类似，不太自信的人也应该更加详细地找一找自己的问题。他

们可能开始历数自己自我贬低的言论以及他们自身所拥有的思想。研究者发现，用这种方式追踪自己的行为通常导致人们开始改变自己。

下一步就是设计一个行为契约。一个行为契约仅仅包括选择一个强化物（买一件新衬衣、看一档自己最喜欢的电视节目等），然后根据自己完成一些不太愿意做但必须要做的事情（比如按时完成工作或擦洗厨房地板等）的情况来决定是否奖励自己。一个喜欢苏打汽水的人，如果他在学习方面遇到了麻烦，那么他可以决定：只有在自己学习了半个小时以上时，才会允许自己喝苏打汽水。虽然他喜欢苏打汽水的爱好被强化了，但是在这一机制的调解下，他的学习时间也大大增加了。

改善你的学习习惯

一个心理学家设计了一个项目，用来帮助学生改善他们的学习习惯。他告诉一群学生志愿者，当他们去到图书馆的一个自己以前从来没有去过的小房间时，一定要设定一个时间。一旦他们觉得自己开始烦躁、做白日梦和焦虑的时候，就可以离开，然而在出来之前他们必须看完一页书。

第二天要求他们重复同样的过程，但是在他们决定要离开与实际离开图书馆之间的这段时间内他们需要看两页书的内容。第三天，则增加到了三页书，如此反复，以此类推。按照这个过程坚持下来的学生发现他们能够更有效地看书了，而且阅读的时间也增加了不少。

这个过程为什么会发生作用呢？要求学生只要觉得厌烦就可以离开，这有助于他们减少与学习相关的负面情绪。在一个新地方学习剔除掉了反向刺激。因此，反向反应不再是这个主题或房间的条件作用了，只有当学生被迫让自己学习的时候，才是条件作用发生的时候。这一过程也使用了逐次逼近法（successive approximations）。最初，学生感到厌烦的时候，心理学家只要求他们读一页多一点的内容就可以离开房间，但随后他们的阅读量会逐次增加。总之，最重要的是要注意到，经典性条件作用、操作性条件作用和社会学习在我们的日常生活中并不单独起作用。所有的这些学习形式以错综复杂的方式交织在一起，共同决定了我们要学习的内容以及学习的方法。表 8—5 所列的是一些改善你的学习习惯的方法。

表 8—5　　改善你的学习习惯

SQ4R 方法	PQ4R 方法
通览（survey）全章。读标题、摘要。你的目标是整体把握这一章的内容。	预习（preview）要学习的章节，这应该在通览之前完成。
提问（question）：就文章内容进行提问。如果你是出题的老师，那么请你根据这些内容提出问题。	提问（question）自己。把文章的题目转换成问题。
认真阅读（read），并回答你自己提出的问题。如果你走神或累了，那就停止阅读。过一会儿再继续。	认真阅读（read）这一节或这一章的内容，同时回答你自己提出的问题。
写下（write）问题的答案。用你自己的话总结中心思想。	反思（reflect）你正在读的文本以及你对内容的理解，想一想其中的例子，回忆一下你以前知道的与主题相关的信息。
复述（recite）你读的内容。回忆主题和中心思想。确保用你自己的话说出文章内容。大声回答问题。	复述（recite）文本中的信息。要通过大声回答你自己提出的问题这样的方式来复述。
复习（review）内容。总结本章的主要观点。回答你提出的问题。	复习（review）内容，采用回忆和总结主要观点的方法。

有效率的学习是一个积极的过程。通过使用逐次逼近法（每次坐下来就读一页书）和正强化（为自己学有所得而奖励自己），你就能够改善你的学习习惯。SQ4R 和 PQ4R 方法就是积极有效的学习方法。**你如何来改善你的学习习惯呢?**

第9章 记忆与思考

第1节 信息的获取与存储

心理学探索　没有记忆的生活

在一则关于一位83岁高龄的阿兹海默病患者的令人震惊的新闻故事中，约翰·金斯利引起了我们的关注。在华盛顿的斯波坎郊外的赛狗场上，人们发现这位患病的老人无依无靠地坐在他的轮椅上。他的轮椅上系着一张无法让人正确辨识他的便条。约翰不知道他是谁，也不知道他是怎么到这儿来参加比赛的。他也无法帮助行政部门找到自己的家庭成员或者他以前的监护人。像其他很多已经到了阿兹海默病晚期的患者一样，约翰是一个活人，但是他没有生活。没有关于过去的记忆，或者丧失了记住任何新事物的能力，约翰的生活仅仅具有存在上的意义。

——from *Psychology: Science, Behavior, and Life* by R. H. Ettinger, Robert L. Crooks, and Jean Stein, 1994

没有记忆的生活会是什么样子呢？你能够想象这一点吗？思考一下存储在你记忆中的所有素材：你的社会保险号码、南达科他州的首府、《星条旗之歌》（美国国歌）、你的初恋的电话号码、参与美国内战的重要将军、波士顿红袜队的首发阵容、你一年级时最好的朋友等。是哪种让人难以置信的文件整理系统让你能够立刻回忆起你最喜欢的电影中的主要线索？所有这些信息又是如何存储在你的大脑中的呢？

记忆的过程

记忆就是输入、存储和提取你所学习到的或者体验过的事物的过程。你最喜欢的歌曲是谁唱的？在八年级的时候你的朋友是谁？对这些信息的

回忆凭借的是一个记忆过程。

第一个记忆过程是**编码**（encoding）——信息的转换，目的是让神经系统能够处理它。你基本上通过你的感官——听觉、视觉、触觉、味觉、温度感觉以及其他——进行编码，从而形成记忆。当你试图通过大声说话或自己不断重复说话来记住一些东西的时候，你就使用了听觉编码（acoustic codes）。例如，如果想记住音乐谱表的线间空白处的那些符号，你就会不断地重复“F”、“A”、“C”和“E”这些字母。当你试图记住这些字母在头脑中的画面时，你使用的就是视觉编码（visual codes）。另外一种你可能用来记住这些符号的方式是语义编码（semantic codes）。运用这种方法，你试图通过让字母具有某种意义来记住这些字母。比如，如果你想记住字母“F”、“A”、“C”和“E”，那么你可以记住 face（脸）这个词。用这种方式，你记住的是这个词，而不再是单独的字母。

在这些字母被编码之后，就进入了第二个记忆过程——**存储**（storage）。通过这样一个过程，信息能够保留很长时间。信息如何存储，取决于在对信息进行编码的过程中你付出了多少努力以及这些信息的重要程度。信息既能够仅仅存储几秒钟，也能够存储很长时间。

记忆的第三个过程是**提取**（retrieval），当信息从大脑的存储中被提取出来的时候，这一过程就发生了。信息能够被提取的难易程度取决于它被编码和存储的有效程度（还取决于其他因素，比如遗传背景等）。

记忆的三个阶段

一旦感官对记忆在大脑中进行了编码，大脑就必须保留这些输入信息并予以存储，以便将来参考之用。记忆有三种方式——感觉记忆、短期记忆和长期记忆，其中每一种方式都有不同的功能和时间段（见表 9—1）。

感觉记忆

在**感觉记忆**（sensory memory）中，（除了能感知外）视觉和听觉还能够在输入信息消失之前保持一瞬间记忆。例如，当你看电影的时候，你并没有注意到两帧画面之间的时间差。电影的画面看上去是流畅的，因为每帧画面在感觉存储中一直保留到了下一帧画面出现之前。

表 9—1 记忆的三个阶段

	感觉记忆	短期记忆	长期记忆
能力	实际上包括你当下看到的或听到的所有事物	健康的成年人大约同时可记忆7项内容	数量很大，不计其数
持续时间	一瞬间	如果不重复，少于20秒	可能终其一生
例子	你看到一些东西后片刻，有些人要求你回忆其中的细节	你查到一个电话号码，然后为了拨号而不断重复以便记得的时间足够长	你记得你7岁时住过的房子所处的位置

心理学家经常把人类的记忆与计算机进行比较；但是，与计算机不一样的是，人们为了留下一些空间进行存储，绝不会把长期记忆填充得那么满满当当。**如何区分感觉记忆和短期记忆呢?**

乔治·斯珀林（George Sperling，1960）在一个极具创造性的实验中揭示了这一现象。他用一个视觉记忆测试镜（一种能够把画面呈现出来并保留很短时间的装置）向人们呈现了一组字母和数字，时间大约是1/20秒。当时的实验表明，如果你呈现了像这样的一个刺激物，那么人们通常能够告诉你其中的四到五个符号。斯珀林认为，这些刺激物创造了一幅关于这些符号的视觉画面，而且只有其中一小部分能够在这幅画面消失之前被回忆起来。心理学家就把这种视觉感觉记忆称为影像记忆（iconic memory）（影像记忆能够保留视觉信息一秒多钟）。

8	1	V	F
X	L	5	3
B	7	W	4

斯珀林告诉他的实验参与者，当视觉记忆测试镜的屏幕上闪出这些符号的时候，他就会给出一个声音。当听到高音的时候，参与者要告诉他第一行的符号；听到中音的时候，就告诉他中间一行的符号；听到低音的时候，则告诉他最下面一行的符号。一旦人们掌握了这个方法，那么，如果被要求即刻回忆的话，他们实际上就能够记住任何一行的大约75%的内容。斯伯林因此证明了，参与者记住了整个图像的简要画面，这让他们在图画已经在屏幕上消失之后仍能够很快读出要求的那一行的内容。心理学家把这种听觉感觉记忆称为回声记忆（echoic memory）。这种类型的感觉

记忆能够保持听觉信息一到两秒钟。

感觉记忆具有三种功能。首先，它防止你不堪重负。每天你时时刻刻都受到各种各样的输入性刺激物的烦扰。如果你不得不注意所有这些刺激物——当时你所看到的、听到的、闻到的和感觉到的东西——的话，那么你很容易就会觉得不堪重负。因为感觉记忆中的信息存留时间很短，所以你没有加以关注的任何事情都会在几秒钟之内消失。其次，感觉记忆给你留出了一些做决定的时间。感觉记忆中的信息存在的时间仅仅只有几秒钟，但这足以让你决定这些信息是否值得关注。如果你选择加以关注的话，那么这个信息就会自动转换成短期记忆。最后，感觉记忆让你的世界具有了连续性和稳定性。比如，影像记忆让你的世界中的图景显得流畅和连续，回声记忆则让你重放那些听觉信息，让你有时间认识作为词语的声音。这些感觉暂时留存下来的信息仍然没有被加以限制和分析，它们稍纵即逝，暂时而微弱。但是，随着信息进入下一个阶段——短期记忆，在它们被分析、认定和简化之后，它们就能够很方便地被存储下来并保留很长时间。

短期记忆

在任何时刻你头脑中的事物都是以**短期记忆**（short-term memory）的形式保留着的。短期记忆并不必然要求你对其予以密切的关注。你可能只听到了别人的只言片语，然后有人指责你注意力不够集中，当你否认这一点并证明自己无辜的时候，你就会逐字地重复他最后说的那些字眼。你能这样做，是因为你的短期记忆中保留着这些字眼。

保持性复述　为了让信息在短期记忆中保持更长时间，你通常不得不向你自己不断重复这些信息，或者大声读出它们。这就是心理学家所谓的**保持性复述**（maintenance rehearsal）。比如，当你看到一个电话号码的时候，如果你重复几次的话，就能够记住这 7 位数字一段时间以便能够进行拨号。如果你分神了，或者拨电话时犯了一个小错，那么你可能就不得不再看一遍电话号码。对于短期记忆来说，它已经被忘了。通过保持性复述（一遍遍地复述电话号码），你就能够在短期记忆中把信息保留得久一些。

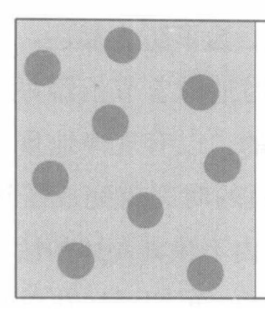
心理学家通过考察在没有复述的情况下参与者能够把这些信息保留多长时间来测度短期记忆。实验者向参与者展示了三个字母（比如 CPQ），

在一秒钟之后又随之展示了三个数字（比如798）。为了防止复述，研究者指示参与者开始以3个数字为单位倒着数，并及时地随着节拍器每秒一次的打击节奏来汇报结果（节拍器是一种经过设计的，以有规律地重复的记号来标记准确时间的工具）。如果参与者仅用很短的时间就完成了这个任务，那么他通常就会记住这些字母。如果18秒之内不让其复述的话，那么回忆比随意乱猜好不了多少，这个信息就被忘掉了。短期记忆在没有重复的情况下最多持续20多秒。

组块 短期记忆不仅受到持续时间的限制，还受到它的能力的限制。它仅仅能够容纳大约七个毫不相干的项目。例如，假设一个人很快向你背出一组数字，在即时记忆中你只能记住其中的七八个而已。超过了这个数，关于数字的混乱现象就会出现。如果不相干的项目是一组随机的词语，那么存在着同样的限制。我们可能没有注意到自己能力的这种限制，因为我们在即时记忆中通常不会存储这么多毫不相干的项目。这些项目之间或者是相关的（就像我们听到别人说话一样），或者经过不断重复之后被放置到了长期记忆中。

乔治·米勒（George Miller，1956）发现的关于这种限制的最有趣的内容是，它包括七种（增减一两种项目）某一类项目。每个项目可能包括很多其他项目的集合体，但是，如果它们被归纳到一个组块里面，那么它们就只能算是一个项目。因此，即使我们可能单独记不住这些字母，但是我们能够记住若干个不相关的大写字母组合，比如COMSAT（美国通信卫星公司）、HIV（艾滋病病毒）和SST（宇宙飞船系统试验），或者记住我们最喜欢的电台的大写字母标记。这就是**组块**（chunking），因为我们把它们联系或者组合到了一起；换言之，HIV是一个单元，而不是三个单元。

很快地记住大量信息的技巧之一就是，一旦这些项目进入大脑中，就尽快把它们集中到一起。如果我们把这些项目以组合的形式进行联系整理，那么我们就只有为数不多的几个项目需要记住。比如，我们用2～3个组块来记新电话号码（555-6794或555-67-94）就比记一串单独的7个数字（5-5-5-6-7-9-4）要容易得多。就像图9—1所描述的那样，我们用组块来记视觉输入和词语输入的原理是一样的。



快速浏览一下这对图片的左边那幅，然后移开你的视线。请问你看到了几个点？现在同样看一下右边。你就可能会更确定、更准确地说出正确的数目。**这是为什么呢？**

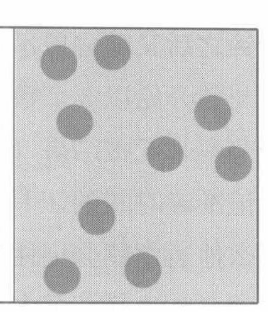


图 9—1　短期记忆的使用

即使是组块，在短期记忆中的存储也只是暂时的。一般来说，假如没有复述的话，信息在 20 秒内——最多不超过 30 秒——才是可使用的。此后，它部分进入了长期记忆中，或者就被忘掉了。短期记忆包括可能非常有意思的信息。值得保留的信息出于学习的目的必须被不断进行复述，为的是转换成长期记忆。没有学习目的的复述，就不会有转移，也就无法被长期记忆。

初始—近时效应（primacy-recency effect）有一则列有十多个项目的购物清单，要求你在阅读一遍之后，尽可能多地写出你能够记得的项目。你能记住哪些项目？初始—近时效应是指这样的事实，即我们能够更好地回忆起在清单的开始和末尾部分的那些信息。更有可能的是，你记住了这个单子中的前4～5个项目，因为你有更多的时间来复述它们。这就是初始效应。你可能还记起了这个单子的后4～5个项目，因为它们仍在短期记忆的影响之中。这就是近时效应。但是，你可能忘掉了这个单子中间的那些项目。当你试图记住某个清单中间的项目，比如这个单子时，你的注意力就会被分成两部分，一部分试图回忆前面的项目，另一部分则试图记住新的项目。

工作记忆　短期记忆也被称为工作记忆。工作记忆就是一种处理和对待当下信息的方法。工作记忆包括短期记忆（刚刚发生的事件）和长期记忆中存储的、现在作为当下信息而回忆起的信息。

长期记忆

长期记忆是指信息的长期存储。信息不能像文件柜中的一沓文件那样被存储；它是根据范畴或特征被存储的。当你需要它的时候，你必须对你所需要的信息进行重构。当你说你的某个朋友记性很好的时候，你的意思可能是指他能

够准确地回忆起大量的信息。长期记忆的能力是没有限制的。长期记忆包含着对不计其数的事实、经验和感情的存储。你可能很多年没有想起过你童年时的家乡，但是你或许仍然能够在大脑中形成关于家乡的画面。

长期记忆包括所有我们已经描述过的过程。假设你去看了一场戏。当演员吟诵他们的台词时，这个声音就会流过你的感觉记忆。这些词语在短期记忆中聚集之后，就形成了有意义的短语和句子。

你用同样的方式注意到了这些动作和不断变化的场景。聚合之后，它们就在你的记忆中形成了组块。一两个小时之后，你就只能记住那些最让人感动的诗句了，但是你把诗句和动作的意义存储到了长期记忆当中。第二天，或许你还能够一幕一幕地描述这部戏的场景。通过这个过程，不太重要的信息就被遗忘掉了，留下来的只有那些最重要的信息（见图9—2）。

当你关注感觉记忆中的信息时，这些信息已经进入了短期记忆。然后这些信息在短期记忆中保持几秒钟。如果你复述这些信息，那么它们就被保留下来了；否则，它们就会逐渐消失。**那么编码过程是发生在什么时候呢？**

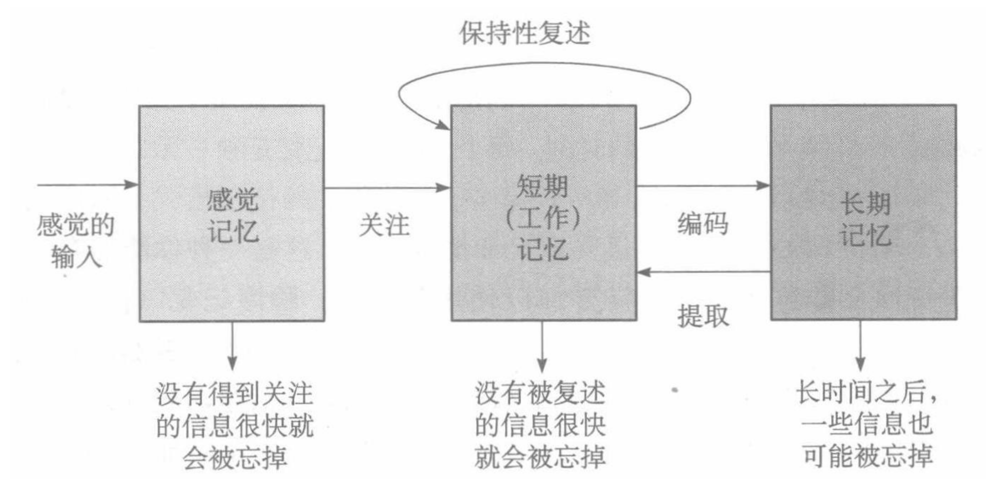


图9—2　记忆的三种机制

一两个月后，如果没有复述的话，你可能只能记住这部戏的梗概，或许还有一些让人印象非常深刻的片段。这时候你可能已经记不住这部戏的任何事情了。此外，最近的信息存储项目会妨碍你回忆起早先的记忆内容，甚至可能会取而代之。然而，如果你再看一次这部戏的话，那么你可能会认识到这部戏的主线并预期下一个动作是什么。尽管你已经记不起多少内容

了，但是这部戏的元素仍存储在了你的长期记忆中。

☞你知道吗?

面孔遗忘症

人的记忆有时候会发生让人意想不到的扭曲。一个例子就是，在特定条件下，会出现著名的面孔遗忘症（prosopagnosia），这种病的患者认不出与自己很熟的人，即使是他或她自己的面孔出现也无济于事。但是，在这种条件下人们仍能回忆起脸部的其他特征，比如它表现出来的表情是高兴还是痛苦等。这类问题的出现通常是因为脑部受损或者是患了中风。

长期记忆的类型 近一个世纪以来，关于记忆的研究集中在信息能够存储多长时间上。加拿大的心理学家恩德尔·托尔文（Endel Tulving，1972）提出，我们有两种记忆。**语义记忆**（semantic memory）就是指我们的语言知识，包括它的规则、词语和意义。我们和其他讲这种语言的人共有这种知识。**情景记忆**（episodic memory）是指关于我们自己生活的记忆，比如你今天早晨从睡梦中醒来，回忆起的梦中的情景。这里存储的是个人的事情，而这些事情又发生在非常重要的时刻。每个人的情景记忆是独一无二的。

斯夸尔（L. R. Squire，1987）提出了一种相关的记忆模式。**陈述记忆**（declarative memory）包括语义记忆和情景记忆。这是一种你能够有意识地进行回忆并可按照你的需要加以使用的信息。**程序记忆**（procedural memory）并不要求有意识地回忆，就能够让过去的学习和经验影响到我们的行为。程序记忆的一种形式包括技能，即我们长大后学习到的东西——其中包括复杂的技能，比如游泳或者开车，还包括简单的技能，比如系鞋带等。一旦我们获得了某种技能，我们通常就会逐渐失去对我们所做的事情进行描述的能力。另外一种程序记忆包括习惯和通过经典性条件作用习得的事情，比如害怕小虫子。

记忆和大脑

当有些事情存储在长期记忆中的时候，大脑中发生了什么事情呢？答案是非常具有争议性的。越来越多的证据表明在大脑中发生了心理学变

化；但是，心理学家仅仅开始认定记忆是如何存储的以及它又被存储到了什么地方。

当我们学习知识的时候，发生了什么样的心理学变化呢？一些心理学家的结论是：变化是在神经的神经元结构中发生的。其他心理学家认为，学习根据的是大脑中的分子变化或化学变化。这些证据越来越清楚地表明，这两方面都是正确的。发生什么样的变化依赖你是在哪个层面上检测学习所导致的那些变化的。

学习是在哪里发生的呢？日益增多的证据证明，程序记忆的信息所包含的活动发生在被称为纹状体（striatum）的区域内，它位于我们大脑皮层的前端的深部（见图9—3）。陈述记忆则来自海马体和杏仁体（Mishkin，Saunders & Murray，1984）。

研究者已经确定了大脑参与记忆的各个区域。记住特殊事件发生日期的是大脑的哪部分区域？

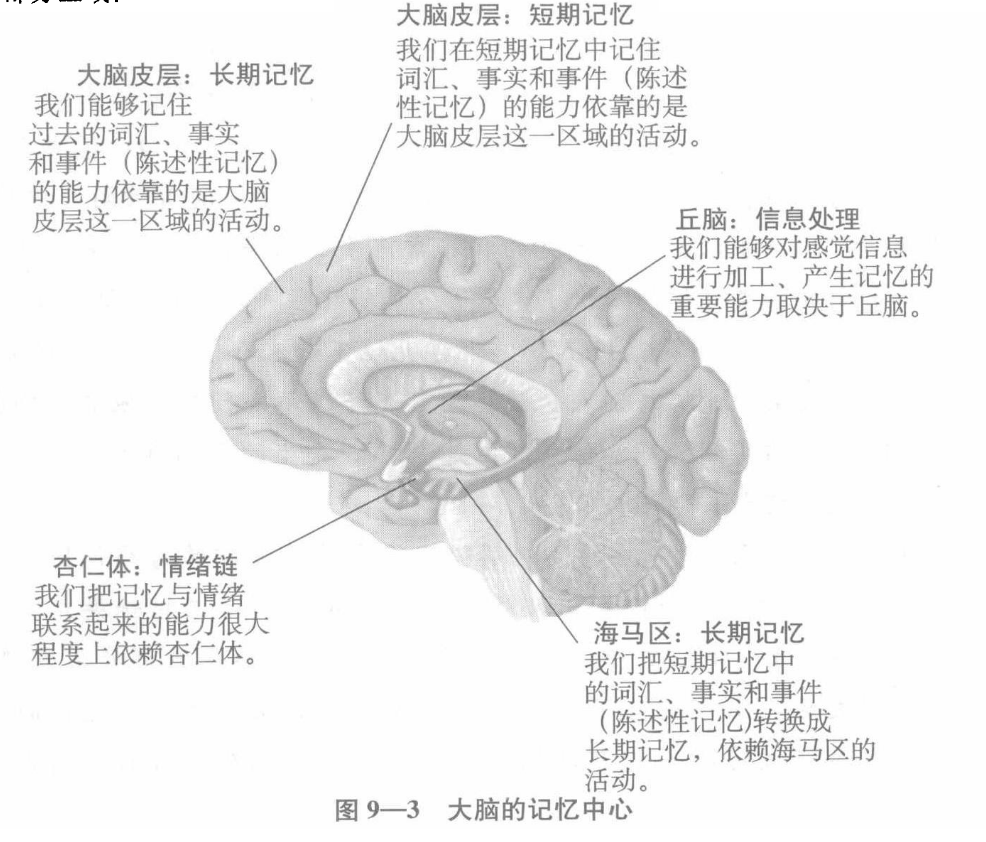


图9—3 大脑的记忆中心

资料来源：Rod Plotnik，*Introduction to Psychology*，2005.

仍然不清楚的是，当学习活动发生的时候，单个的神经细胞（又称神经元）间是如何发生联系的。显然，这是一个非常复杂的化学过程，它导致两个神经元之间建立起新的联系。有些学者认为发生这种联系的原因在于钙的增多，其他一些学者则认为原因在于钾流量的减少。这些过程就像蛋白质合成和葡萄糖浓度的提高一样越来越多样化，而其他生物化学过程也被卷入其中（Kalat，2006）。确切地说，所有这些过程是如何发生作用的仍是一个有待探索的研究领域。

案例研究——H. M. 先生的案例

研究时间：1953 年

研究简介：1953 年，一个名字缩写为 H. M. 先生的著名人物接受了一个重要的外科手术，为的是消除或减少癫痫病的发作。医生选择切除他的海马体。但是，那时候关于海马体的知识是非常有限的。

手术证明，切除海马体在减少癫痫病发作的频次和严重性上是非常有效的。实际上，最初的检测表明，H. M. 先生的智商（IQ）稍微有点提高，因为他现在能够更好地集中精力做某项工作了。随着时间的推移，医生发现了这个手术的不可预见的和非常严重的后果，H. M. 先生再也不能存储新的长期记忆的知识了。尽管他能够记住手术之前的那些事儿，但是对于手术之后的事情 H. M. 先生再也记不起来了。令人惊讶的是，他仍然能够读书，能够与别人交谈，而且还能够解决问题。他能够回忆起 5～10 分钟前得到的那些信息，但是 H. M. 先生的大脑再也不能把这些短期记忆转换成长期记忆了。

研究假设：H. M. 先生的案例解释了很多关于大脑的海马体区域的功能理论。其中一种理论指出，从短期记忆向长期记忆的转换是在海马体区域完成的。H. M. 先生在手术之前的记忆仍然保持得非常完整，但是手术之后，由于没有了海马体区域来转换并生成新的记忆，新的信息再也不能被转换为长期记忆了，因此也就不能在随后的时间内被回忆起来。

研究方法：通过向 H. M. 先生展示一些信息，然后立刻转移他的注意

力，随后让他回忆刚才讨论的内容，医生对H.M.先生进行了测试。对于超过短期记忆范围（通常为7个项目）的内容，H.M.先生再也掌握不了了。同样，H.M.先生也认不出前不久向他展示和描述过的人的图像。

有意思的是，H.M.先生证明了他能够掌握有难度的摩托车技巧。尽管H.M.先生清楚地展示了这些技能，但是他绝不可能解释这些技能。这就意味着，即使H.M.先生不能保留长期记忆，他也能够掌握这些新的摩托车技能。

研究结果：H.M.先生的问题关键在于其短期记忆向长期记忆的转换被迫中断。这表明，海马体区域并不参与存储长期记忆，因为手术事件中H.M.先生的回忆是完整的。因此，大脑的海马体区域可能是参与记忆转换过程的元件，且一定是信息通过的必经之路。

H.M.先生在不能记住当前的年月、他的年龄或者他的居住地这样的状态下抑郁地走完了他的余生。他被安置在一个有人照顾的疗养院中，而且他想去任何地方的时候都要有人陪伴着。旁人需要不断地提醒他正在做什么。他记不住发生在1953年之后的任何事情——就是他动手术的那一年。令人难过的是，H.M.先生在字面上的意义是指“凝固的”。

思考题

1. H.M.先生做的是什么类型的手术？为什么？

2. 手术以后，H.M.先生面临着什么样的问题？为什么？

3. 批判性思考：如果一种病毒突然破坏了你的海马体区域，这将对你在学校中的行为有什么影响？

第2节 信息的提取

心理学探索	多好的记忆力啊！

瑞简·马哈德温（Rajan Mahadevan）站在主题为瑜伽和冥想的国际代表大会拥挤的会场前。他开始凭记忆背诵圆周率π小数点后的30 000位数字，通常普通人只记得小数点后的两位，即3.14，而他竟可以背诵小数点后的31 812位数。这个壮举花费了大约3小时44分钟，而且在《吉尼斯世界纪录大全》中赢得了一席之地……

> 瑞简在听完一遍一串 60 位的数字之后就能够进行复述，而我们大多数人能够记住的随机数字只有 7 位左右。瑞简是世界上仅有的 6 个凭借超强的记忆力而声名鹊起的人之一。
>
> 尽管瑞简具有令人难以置信的记忆数字的能力，但是他好像对于记人的模样比一般人还要稍微差一些，而且他还经常忘记钥匙放在哪儿。
>
> ——adapted from *Introduction to Psychology* by Rod Plotnik，2005

上面的例子描述了大脑存储和提取信息的超强能力。除非你能把信息从记忆中提取出来，否则存储信息是没用的。比如，一旦你忘了在你妈妈生日的时候送她一张贺卡，那么这在一定程度上证明，你已经把这个日子抛诸脑后了。我们都有这样的尴尬经历，那就是怎么也想不起一位关系密切的好朋友的名字。在生活中没有几件事情比“话在舌尖却不知”还要令人沮丧的了。

记忆的过程即用一种方式来记住成千上万条的信息，这种方式可以帮助你在需要的时候就能够想起它们来。记忆的提取之道在于组织。人的记忆是非常有效率的，是因为它们具有很好的组织。心理学家仍不知道它们是如何被组织起来的，但是他们正在研究根据线索提取信息的过程。

再认

人的记忆是以一种能够让再认变得非常容易的方式加以组织的——不管人们对某些事物是否熟悉，人们都能够将其非常精确地说出来。例如，如果某些人问你一年级老师的名字，你可能记不住了。但是，可能的情况是：当你听到这个名字的时候，你就会对它实现再认。类似的是，一个多项选择测验能够辨识出在作文测试中可能展示不出来的一些知识。这种再认的能力表明，大量的信息被存储在记忆中，但是人们不可能对其进行思考。

再认（recognition）的过程提供了一种解释信息是如何在记忆中存储的观点。不管一种特殊乐器演奏的音调是什么，我们都能够再认出它的声音（比如钢琴）。不管乐器正在演奏什么，我们也能够再认出它的音调。这种再认的模式表明，一条单一的信息可能会被按照几个题目进行索引，

以便能够用多种方式再认出这一信息。举一个例子，一个人的特征可能会被与大量的描述联系起来。这个特征所编目的描述越多，它就越容易被提取出来，而且你也就越有可能认出这个人。

你身边的心理学　记住你的同班同学

我们没有几个人能够忘记高中时期的日子，但是在毕业10年、20年、30年甚至40年之后，我们当中又有几个人能够记住我们高中时期同学的名字呢？一项研究发现，实际的人数比我们能够回忆起的人的数目要多得多。

这就关乎长期记忆能够持续多长时间的问题，研究人员表明，年龄从17～74岁的近400个高中毕业生能够描绘出他们的高中年鉴。下面是一些让人吃惊的结果：

- 在毕业35年之后，人们仍能认出他们同班同学中9～10个人的长相。高中在人们心目中的样子从他们的反应中看不出有多大差别。
- 毕业15年后，参与者能够回忆起他们班90%以上人的名字。
- 在其人生的最后30年里，他们对高中同学名字的遗忘程度达到70%～80%。
- 对于记忆人的名字和长相而言，女性的记性通常比男性要好一些。

心理学家首先通过考察我们收集信息的方式来解释这种令人惊讶的结果。我们关于名字和长相的记忆库是建立在我们高中时期的经历之上的，而且不断的重复有助于巩固这些知识，使之在记忆中保持很多年（Bahrick，Bahrick & Wittinger，1974；Kolata，1993）。

回忆

比再认信息的能力更加值得关注的是回忆信息的能力。**回忆**（recall）是一种信息重构。考虑一下一个简单交谈中所包含的回忆的数量。即使每个词语和少量的信息一定是从记忆的库存中单独提取出来的，但每个人仍使用了包含着各种各样信息的几百个词语。

更多的信息　关于目击证人的证词

在一种情况下再认是非常重要的，那就是法庭上。当一个目击证人指着法庭上的某个人说“他就是做这件事的那个人”时，对于法官和陪审团来说这是非常可信的。

伊丽莎白·洛夫特斯（Elizabeth Loftus，1974）表明，即使是事后证明目击证人的眼神并不是太好，甚至他从他所处的目击抢劫发生过程的位置无法看清楚抢劫者的长相，陪审团也会受他的证词所影响。律师引用了很多目击证人作伪证的例子，他们的证词后来被证明是不准确的。

一个人对一件事的记忆在回忆的过程中可能会被扭曲。令人震惊的事件，比如那些具有暴力性的事件，可能会破坏我们形成深刻记忆的能力。没有对事件深刻的、清晰的记忆，目击证人就可能把事后的信息整合到他的回忆之中。陪审员应该记住，人的眼睛不是照相机，而回忆也不是录像带。

但是，回忆不仅仅包括发现并找到零散的信息，它还包括一个人的知识、态度和期望。大脑不像录像机那样能够完整回放当时的情境。回忆是一种由我们从环境中得到的经验、知识和线索进行指导的积极过程。回忆受到了**重构过程**（reconstructive processes）的影响。我们的记忆可能会因我们的经历、态度和信息干预的影响而发生变化或扭曲。其中一种错误被称为**虚构**（confabulation），也就是一个人“记起”了从来没有存储在大脑中的信息。如果我们对事情的重构是不完整的，那么我们就会通过弥补遗失掉的东西来补充这些缺失的部分。有时候我们由于没有意识到这一点而可能犯一些错误。

有时候，我们的记忆会根据**图式**（schemas）进行重构。它们是一些我们认识世界的概念框架，根据我们过去的经验来设置对某些事情的期望。伊丽莎白·洛夫特斯和帕尔默（J. C. Palmer，1974）做了一个经典研究，分析了图式在记忆重构中的作用。她们让这个研究的参与者观看一部关于两车相撞的电影。然后通过调查问卷询问他们关于这个事故的情况。其中一个问题有四种不同的提问法。一些参与者被问道：“当两车相接触（contacted）的时候，它们的速度有多快?”而在其他提问中则是用碰撞（hit）、撞击（bumped）和重撞（smashed）这三个词来替换接触这个词。用接触这个词的时候，给出答案的参与者回忆说是每小时 32 公里；用碰撞这个词的时候，参与者根据回忆给出的答案是每小时 34 公里；用撞击这个词的时候，答案是每小时 38 公里；而用重撞这个词的时候，参与者给出的答案则是每小时 41 公里。因此，人们使用的图式——不管这两辆车是接

触、碰撞、撞击还是重撞——影响到了他们对这个事故的重构方式。

▶▶▶ 心理学人物档案

伊丽莎白·洛夫特斯（1944—　）

根据令人不安的经历和创伤性的经历，我们所了解到的关于记忆的事情之一就是，记忆并不能像磁带或录像机一样工作。

伊丽莎白·洛夫特斯的研究集中在由记忆所引发的激烈争论的前沿问题上。洛夫特斯花了她一生的大部分时间来搜集证据，以证明记忆是非常零碎的，而且并不总是那么准确。她向人们表明，目击证人的证词通常是不可靠的，而且虚假的记忆通常仅仅因为一些暗示就会产生。人们形成记忆的态度可能会根据最初的经历发生之后所获得的信息而发生变化。

她的工作充满争议性，她对不断重复出现的创伤的抑制记忆的有效性产生了怀疑，比如虐待儿童的抑制记忆。洛夫特斯通过数百个庭审案件证明了这一点，其中包括乔治·富兰克林的案件。富兰克林在 20 世纪 90 年代由于三级谋杀罪被关进了监狱，因为他的女儿艾琳在事发 20 年后回忆说，她的父亲在 1969 年杀死了她的一个朋友。艾琳向警察叙述了谋杀的细节，其详细程度令人吃惊。但是，艾琳对这件事情的记忆已经发生了变化——为了与媒体对这一事件的描述相吻合。洛夫特斯注意到，记忆随着时间的消逝会发生变化，而且随着时间的不断推移，我们的记忆通常会变得更加不准确。洛夫特斯认为，存在着一种非常现实的可能性，那就是艾琳无意识地制造了一种与虐待儿童相联系的关于犯罪、愤怒、恐惧和沮丧等原因所产生的结果的记忆，很有可能她曾受过他父亲的掌下之苦。

大约有 5%的孩子好像对于重构记忆反应并不积极。他们具有的是一种**照相机式记忆**（eidetic memory），这是少数成年人共有的一种记忆方式。具有照相机式记忆的孩子能够非常清楚地记住一幅图、一页纸和看到的一个简单场景的详细情形。照相机式记忆在成年人中是非常少见的。它指的是一种在短时间内看完一幅图、一页纸之后，形成非常清楚的视觉画面，随后能够回忆起整个图像的能力。

情境依赖学习

你有没有因想起某些人而变得很心烦意乱，或者在这样的时候你有没有回忆起这个人在过去令你心烦意乱的例子？这是情境依赖学习的一

个例子。当你最初编码信息时的心境或情绪状态再一次出现的时候，你就会很容易回忆起一些信息，这就是情境依赖学习。这就是为什么有些人建议你在你将要进行考试的同一个教室或同样的环境中进行学习的原因。一定的心境或情绪状态能够帮助你很容易地回忆起所存储的信息。

再学习

当再认和回忆成为陈述记忆的方式时，再学习就成了陈述记忆和程序记忆共有的方式。假如你在童年的时候学习了一首诗，但是有很多年没有复述它，如果你再学习这首诗的时候，你背诵此诗所需的时间比与你能力类似的人所花的时间要少，那么这得益于你儿童时期的学习。

遗忘

每个人都不时地经历着在记忆方面的失败。你非常确定你以前见过某个人，但就是记不起来到底在哪里见过。有些话就在嘴边上，但是你就是一时说不出来。当进入长期记忆中的信息不能够被提取的时候，这就是说它被忘掉了。遗忘包括衰减、干扰和压抑作用这几种。

有些输入的信息经过一段时间后可能会逐渐削弱，或者说**衰减**（decay）。就像前面所介绍的那样，在感觉记忆和短期记忆中，记忆的项目会很快衰减。但是，仍不能确定的是：长期记忆是不是也会衰减。我们知道，击打头部或者对大脑的某些部位进行电击将会导致记忆的丧失。但是，丧失的记忆都是最近才记住的东西；以前的记忆仍保留着。非常明显的是，被遗忘的信息能够通过沉思、催眠或者刺激大脑得到恢复，这一事实表明有些记忆绝对不会衰减。干扰和压抑作用只不过导致人们找不到这些信息而已。

干扰（interference）指的是某个记忆被以前或者后来的记忆所阻塞或者抹掉了。这种阻塞有两种：前摄性的和后摄性的。在前摄干扰（proactive interference）中，以前的记忆妨碍你记住后来的信息。在后摄干扰（retroactive interference）中，后来的信息或者说新的信息妨碍你回忆起以前记住的信息。假如你搬到了新家，那么你现在不得不记住一个新的地址和电话号码。最初，你为了记住它们，可能会有些麻烦，因为你原来的地

址和电话号码妨碍你记住新的（前摄干扰）。后来，当你记住了新的地址和电话号码，再回忆以前的地址和电话号码时又出现了一些麻烦（后摄干扰）。注意到这一点是非常重要的，也就是说，前摄干扰并不会导致后摄干扰，二者是毫不相干的两个概念。

情况可能是这样的：干扰确实抹去了一些永久性记忆。在其他案例中，以前的数据并没有丢失。只要你能够发现它，那么信息就仍保留在你大脑中的某个地方。根据西格蒙德·弗洛伊德的理论，有时候阻碍并不是什么大不了的事情。人们可能会有意识地阻碍一段关于尴尬经历或令人害怕的经历的记忆。这种遗忘被称为压抑作用（repression）。素材仍在人的记忆中存在着，但是它由于被严重搅乱了，所以不能再被提取。

☞你知道吗？

闪光灯记忆

问问你的朋友，2001年9月11日，当恐怖分子袭击纽约世贸大厦时，他们在什么地方。他们几乎都能够生动地记住这个细节。这种能力被称为“闪光灯记忆”。这种类型的记忆通常包括一些令人震惊的和非常情绪化的事件。科学家推断说，闪光灯记忆包括一种特殊的编码，当一些极端事件或非常个性化的事件出现的时候，这种编码就会产生。

健忘症

有些人因为健忘而经常忘记信息。健忘症（amnesia）就是失去记忆，它可能发生在头部被击打之后或者大脑受到损害之后。健忘症也可能是吸毒或者严重心理疾病的结果。

婴儿健忘症（infant amnesia）指的就是相对缺乏早期的陈述记忆。例如，我们两三岁大的时候所经历的很多东西好像都记不住了。尽管有些孩子形成了持续性的记忆，但是儿童时期形成的大多数记忆好像都消失了。

心理学家提出了几种理论来解释婴儿健忘症。弗洛伊德认为，婴儿的记忆因为婴儿时期所受的情绪上的创伤而被压抑了起来。一些学者认为，因为婴儿还不具备语言能力，所以他们的记忆是不使用语言的，而其长大以后的记忆则是通过语言进行的（一旦学习了语言之后）。还有一些学者

声称，海马体在婴儿时期还没有成熟到能够产生记忆的程度，或者说婴儿还没有形成一种自我感来体验记忆。

小实验

你能提高你的记忆力吗?

无论在什么时候，我们都不得不记住一些内容——一系列的事实、电话号码或戏剧中的对话。有没有什么方式可以用来提高记忆力呢?

程序

1. 让一些人记住下面这些数字：6，9，8，11，10，13，12，15，14，17，16，等等。

2. 告诉一些人仅仅记住这些数字的顺序。

3. 告诉另外一些人，在这些数字的顺序背后是有组织规律性的，引导他们去发现这一点，并让其根据这些规律来记住这些数字（这里的原则就是“先加3，再减1”）。

分析

哪一组的人能够更好地记住这组数字的顺序? 你认为为什么会这样? 写一个简要的分析报告。

提高记忆力

提高记忆力的技巧在于有效地对你学习到的知识进行组织，并把这些信息组块，使之成为很容易处理的信息包。

有意义与关联

正像我们前面所讨论的，重复——或者说是保持性复述——能够帮助你短暂地记住一些东西。用这种方式，词汇仅仅是被重复，你并没有去发现它们的意义。一种记住新信息的更有效的方式就是**精细复述**（elaborative rehearsal)。通过这种方式，你把新信息加以关联，组合成你所知道的内容。这些信息越有意义，你就会越容易记住。比如，如果你把D，F，I，R，N，E这6个字母排列组合成FRIEND（朋友）这个词的话，你可能更容易记住它们。

与之类似的是，如果你把一些事情与已经存储在你脑海里的事情关联起来，或者与一种强烈的情感经历关联起来，你就能够更清晰地记住这些事情。对一个记忆进行索引的范畴越多，它就越便于使用。如果输入信息在很多范畴下被分析和索引的话，那么每种关联都能成为让你产生记忆的激发器。如果你把这个新的信息与很强烈的感觉经历及其相关记忆关联起来的话，那么任何刺激物都能够导致你产生记忆。当你想要记住某些东西的时候，使用的感觉越多，你就越有可能把它们提取出来——这是提高记忆力的关键。

众所周知，保持记忆不被干扰的很好的方法就是反复地温习它——即使你认为已经充分掌握了它，也还要继续不断地复述它。当学习新知识的时候，另外一种防止干扰的方法是避免同时学习与之类似的知识。在学习完政治学之后不应立刻去学习历史，而是在二者之间学习一会儿生物。此外，试图在同一场合关注大量的信息会产生大量的干扰。在一定时间内学习很少的知识会更有效率，这就是所谓的分散练习（distributed practice）。

另外，你最初的学习或记忆方式会影响你后来是否容易回忆起这些信息。如果某些信息与强烈的感情事件相关联，或者如果你在没有干扰的情况下学习这些信息，你就能更容易地回忆起这些信息，因为这种情况下记忆的强度很大。

记忆术

用关联的方式记忆信息的技术就是所谓的**记忆术**（mnemonic devices）。古希腊人通过在自己家或邻居家的周围进行精神漫游的方式来记住演讲词，并把每一行的演讲词与某个具体地点关联起来，这就是所谓的轨迹法（Method of Loci）。一旦他们构建起了这种关联，他们就能够在内心里追随着自己的脚步，回忆起演讲词的内容。在“每个好孩子都做好事”（Every Good Boy Does Fine）这个短语中，每个词的第一个字母都是音乐音阶的标识（E、G、B、D和F）。

另外一种有用的记忆术是采取形成智力图像（mental pictures）的方式。你可能会在记住一本书的作者和题目的时候，或者在记住艺术家属于哪个画派的时候遇到麻烦。比如，你要在头脑中形成约翰·厄普代克（John Updike）写了《兔子，跑吧》（*Rabbit*，*Run*）一书这样的认识，那

么你可以在大脑中形成兔子跑上了大堤这样一幅场景（a RABBIT RUNning UP a DIKE）。要记住毕加索是一位立体派艺术家，你的脑海中就可以形成关于某人用镐（pickax）击打巨大立方体（cube）这样的图景，它听起来就像是毕加索（Lorayne & Lucas，1974）。记忆术并不具有魔力。实际上，它们还包括一些额外的工作——那就是组合词语、编故事等。但是，这样做的辛劳将会帮助我们记住更多的事情。

你身边的心理学　话到嘴边口难开

你有没有曾经想要记起某些事情，却完全做不到这一点，而不得不说“我知道它，可就是想不起来”这样的经历？你的经历就被称为“话在嘴边口难开”现象。后来，在一个不同的场合下，你之前想要提取的信息突然冒了出来。为什么会发生这样的事情？在一定的情况下，可能你在记忆中加以编码的信息没有有效的提取线索，或者说你没有找到一个提取信息的关联物。其他的原因是，信息可能由于受到干扰而被阻碍了。当你思考别的事情的时候，信息就会突然在你的脑海中出现。

心理学读物

1953年，医生给一位名叫亨利的人做了脑部手术，亨利就是著名的H. M. 先生。医生认为癫痫病发作是由海马体引起的，他们希望通过摘除亨利的海马体来减轻他因严重的癫痫病发作而遭受的痛苦。尽管手术减少了癫痫病的发作频次，但是他开始遭受严重的记忆问题的困扰。由于他做手术的年份是1953年，他再也不能对1953年之后的新的长期记忆进行编码，即使他当时已有的长期记忆仍然存储完整。菲利普·F·希尔茨（Philip F. Hilts）在1995年出版的《记忆的幽灵》（*Memory's Ghost*）中记录了亨利的经历。

记忆的幽灵

（菲利普·F·希尔茨）

我们走出房间，来到室外，亨利正在他的轮椅上坐着，我就在他旁边等出租车——我们要给他做一个脑部检查。波士顿的春天是一个再普通不

过的多变的和让人烦躁的季节，但就在刚才，天气还非常明媚和暖和。“天气很好啊！”我说道，“而且阳光灿烂！”我刚说完，一个阴影就覆盖在我们上空，太阳躲进了云彩里。亨利笑道：“呵呵，刚才你还说春光明媚呢，不是吗？”

穿过大街，我们来到一个施工现场。这里，起重机一定有十层楼高，它从一个深洞中晃晃悠悠地吊起一大桶灰色淤泥，然后运回到人造堤那儿，把淤泥倒了下来。亨利说：“我猜它们一定很高兴，因为它们不必把这些东西运到更远处！”我向大街那边瞥了一眼，看看有没有出租车，亨利很快也跟着瞥了一眼。他不知道为什么我会向那边张望，因此开始琢磨我。我的头转回到工地这边，亨利的眼光也再一次跟着转了回来。他在观察和听一些线索，以便能够为这个问题找一个暗示线索。这种暗示的主要内容就是他应该如何感知以及如何回答问题。要不他怎么像狗一样，充满期待地望着门口？我想，他走路的时候一定有一些不确定性，但是当周围是浓雾的时候他又不得不硬着头皮向前走。诗人默温（W. S. Merwin）说：“勇往直前，因为你的生活迫使你如此，这与你所拥有的东西总是存在着距离，尽管你认为，一旦你拥有，就会天长地久。”

我回忆起对亨利的一次造访。当他与科金医生（Dr. Corkin）——科金医生是来给亨利做测试的——交谈时，我就在一边默默地观察。当她靠近的时候，亨利抬起头来看了看，最初他脸上毫无表情。我几乎不能用语言描摹他脸上的表情：啊，这是一张非常熟悉的面庞，是要对我说话吗？是的——她的目光投向亨利。

“你好吗，亨利？”

他摸索了一下，觉得他身后有一些东西。“我想还不错。”他说道，而且还笑了一下，然后又充满期待地开始观察。

“你知道我们今天做了什么事吗？”

我隐隐约约地感到他在寻找答案。然后，他耸了耸肩：“我不记得了。”

但是，她随后递给他一个助步架。他能掌握它，并把它从腿边儿滑过，放在自己的身前，然后靠在它的上面。

“亨利，你知道你为什么用助步架吗？”

他又望了一下眼前的浓雾——那里什么都没有。他看着脚下。“哦，这是我的腿。”他说道。他很快意识到这种显而易见的回答很可笑，于是他咧开嘴笑了。

来到大厅，他向左转，之后直接走向了实验室。他的身体怎么知道该这么走？他的部分大脑已经习得了这些知识，假如说他记得自己所学过的知识的话，那么与此同时它们也在消失。

在实验室宽阔的灰桌子上，科金医生问他：“你知道你在哪儿吗，亨利?”

他又一次陷入了迷雾之中。“噢，在麻省理工学院!”他眉开眼笑道。他给他的提问者找了一个卡片；他总是想让别人满意。他已经在麻省理工学院熬了数十年，而且经常谈起这个他经过测试的地方，这里一定就是麻省理工学院。

最后，当我们站在太阳底下的时候，出租车来了，带我们穿过了查理斯河。我们把这个让人头疼的轮椅打包装在了箱子里，他坐在后座上，之后我们坐车去了布里格姆的妇科医院，那儿的磁共振扫描仪正在等着他。它不仅仅是一部机器，还几乎有一间房那么大，它并不像X射线探照灯（X-ray scope）那样投射在人身上，而是环绕在病人周围，就像把病人插到机器里一样。

亨利对这些事儿有些疑虑，尤其是当不得不从他身边把所有的金属物体全部拿走时更是如此。这是他的保护带，现在他正腼腆地在屋子里的女研究者们跟前把它们拿到一边。当他把它们拿走后，他变得更加窘迫了。

当其他人都到另一个房间去——这个房间的墙上有一个非常大的观测窗——的时候，我和他一起坐着。他们通过麦克风和亨利通话，试图通过温柔的声音让他打消疑虑，但实际上，他们的声音是遥远的、冷冰冰的。简直就是噪音！亨利简直就像是在一个正在用手提钻进行作业的小柜子里。

亨利的所有不成熟的问题，通过另一端的计算系统和传感线，呈现为不断闪烁的彩色图像。这是关于他脑部的活生生的图像。当拍摄者拍到亨利的颞叶（这应该是中脑所在的区域）时，研究小组发出了一声惊呼。“噢，简直是太漂亮了!”他们说道。本想寻找可能存在的脑瘤，没想到却

找到了一个巨大的黑洞，而这个黑洞就在大脑的中央部位，这是我们以前从来没有见过的。

一系列的图像引发了新的测度、推算和猜测。科金医生已经发现，这一定是由于海马体的作用没有被充分考虑到所致。亨利的中脑部位其他与之相连的器官都遭到了破坏，比如右半球海马旁回（parahippocampal gyrus)、内嗅皮层（entorhinal cortex）以及鼻周皮层（perirhinal cortex）等：它们一定是巩固记忆的“海马体”系统中非常重要的元件。

从亨利的头腔中拍到的照片有一点令人吃惊。尽管我们能够猜测它们看上去可能像什么，但是我们并不一定能够猜出大脑活生生的组织照片是什么样子，而这些组织被破坏后那个黑洞洞的、不太整齐的边缘部位又是什么样子。

思考题

1. 亨利无法回忆哪类事情?
2. 研究者对亨利的脑部进行扫描后为什么惊叹不已?
3. 批判性思考：为什么作者把亨利比作一条狗?

第 10 章　思维与语言

第 1 节　思维与解决问题

心理学探索　一种大胆的假设

历史学家经常把“哥白尼革命”看做科学史上的一个里程碑。哥白尼是一位非常细心和有创造性的科学家，他最终解决了其他科学家之前没有解决的问题，即天上的行星是如何运行的……哥白尼最后创造出了一种理论，这种理论很好地预测了行星的运动。但是，在此之前他不得不进行一个非常大胆的假设。在哥白尼之前，每个人都认为太阳和其他行星围绕着地球转是理所当然的事情，但实际上，这仅仅是裸眼观察问题的方式而已。哥白尼论证说，如果人们接受这样的假设，那么他们就不能准确地分析行星的运动。他的理论是从一个可以改变的假设出发的，也就是说，地球和其他行星是围绕着太阳转的。

——from *The Ideal Problem Solver* by John D. Bransford and Barry S. Stein，1984

超越你的记忆后，我们该如何进行思考呢？我们该如何解决问题呢？我们该如何创造思想呢？哥白尼是如何提出他的理论的呢？如果记忆的存储和提取是我们用来处理信息的唯一过程的话，那么人类比照相机和录像机还要差一些。然而，我们能够利用信息做一些事情，通过比较，非常复杂的信息就会变得简单起来。当这些过程——思维与解决问题——具有原创性的时候，它们是最让人印象最深刻的。

思维

你可以把思维看做对存储在记忆中的信息的改变和重组，为的是创造出新的信息或者转换成新的信息。例如，通过思考，人们就能够把记忆中

的词语聚合在一起，创造出一个以前从来没有被使用过的句子，刚才这句话就是一个例子。

思想单元

思维的过程依赖几个装置，或者说是思想单元：图像、符号、概念、原型和规则。一个非常基础性的思想单元是一幅**图像**（image），它是对一个事件或对象在视觉上的精神体现。这个体现通常不是一个额外的副本，而是包含着对事物原型的集中关注。比如，如果一个成年人想要在脑海中浮现出在他七岁时就已经去世的祖母的图像，他可能仅仅记住了一些细节上的东西，比如她头发的颜色或者她佩戴的一串珠宝，而不是她的整体肖像或照片。

图像化是思考概念最有效的一种方式。在1971年，两位研究者（Shepard & Metzler）向实验参与者提供了1 600多个几何图形。然后，研究者让参与者判断每个图形中的对象是否一样，或说它们之间是否有差别。研究者发现，参与者通过在他们的思维中对对象不断进行图像化回忆，都想从同样的角度来观察这些图像，以圆满地完成这一任务。

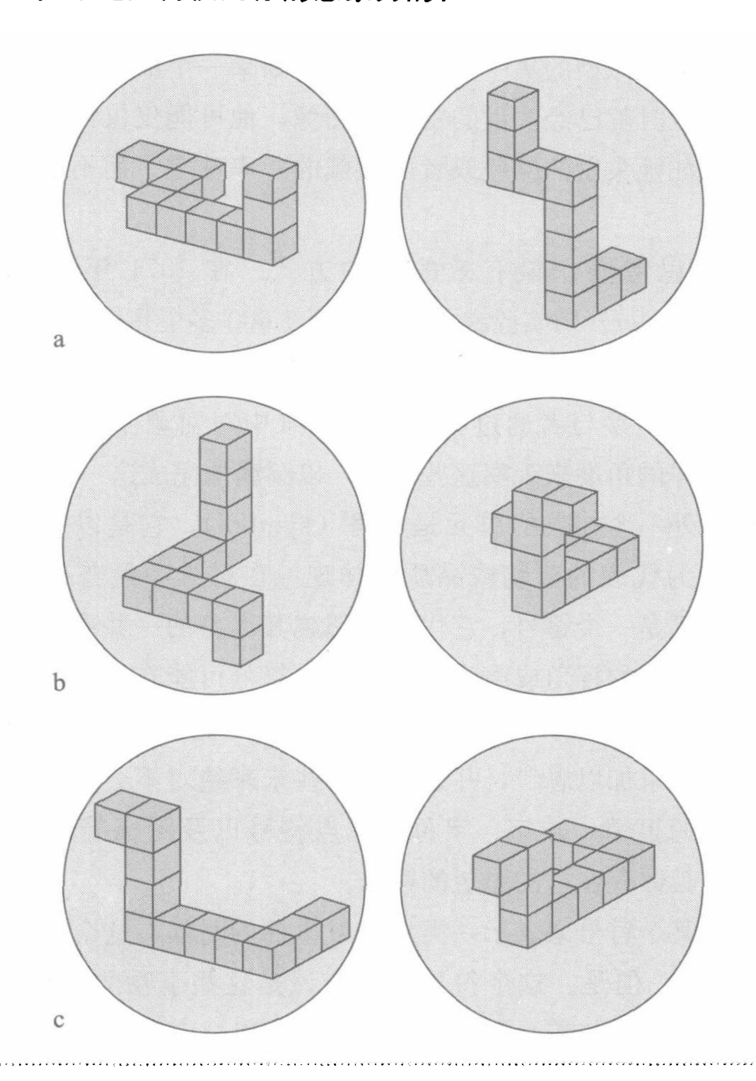
思想的另外一个抽象的单元是**符号**（symbol），它是以一种声音、一个对象或设计为代表的事物或品质的体现。在思维中最普通的符号是词语；每个词语都是一个符号，它代表着超越其本身的一些事件。一个图像表现的是一种特殊的视角或声音，但是一个符号可能有很多种意义。符号与它们所表现的事物是不同的，这让我们能够考虑那些并非当下的事物，能够对过去和未来加以思考，并且想象那些未来绝对不会发生、以前也绝对没有发生过的事情。数字、字母、标点符号以及图标等都是我们熟悉的，从来没有具体存在过的思想的符号。

当我们用某个符号来表示一类对象或事件的时候，这个符号就被称为**概念**（concept）。但是，这个符号至少应该是这些事物的某个共同属性。像动物、音乐、液体与美女等这样的例子都是以一定范围内的对象与经验的共同属性为基础而形成的概念。因此，动物的概念作为一套有机体就与汽车、胡萝卜和羊乳干酪等东西有了区别。概念能够让我们把大量的信息组合在一起。我们不必把每一种新的信息都视为独一无二，因为我们已经对某类对象或经历有所了解，尽管它们包含了新的信息。

小测试

使用图像

在你的大脑中把下面的那几对模型加以旋转，然后让它们互相匹配起来。下面这些模型中，每对之间是一样的还是不一样的呢？**当你思考这些东西的时候，你是如何使用你的想象力的？**



当我们想到一个概念的时候，我们通常想起来的是这个概念的代表性例子。比如，当你想起一部汽车的时候，你可能在脑海中浮现出的是小汽车或者是卡车。这种表现被称为**原型**（prototype）。你脑海中想象的原型

可能并不是你实际上曾经经历过的东西。大多数情况下，它仅仅是一个具有这个特殊概念的大多数属性的例子。

更复杂的思想单元是**规则**（rule），它是对概念之间关系的说明。下面就是一些关于规则的例子：一个人不能同时在两个地方；即使外表形状发生变化，其质量仍是恒定的。

图像、符号、概念、原型和规则是精神活动的构建模块。它们为人们重现现实、操控和重新组织现实以及设计新的行为方式提供了一条经济有效的途径。例如，一个人能够考虑去追求几种不同的职业，在权衡其利弊得失后，不必一一试验就可以决定选择哪一个心仪的职业。

思维的种类

人们思考的方式是多种多样的。定向思维（directed thinking）是为了获得一个特定目标或答案而进行的系统的和合乎逻辑的尝试，比如解决一个数学问题。这种思维也被称为收敛思维（convergent thinking），它所依赖的是符号、概念和规则。定向思维是一种深思熟虑的和有目的的思维。通过定向思维，我们解决了问题，形成并遵从规则；也正是通过定向思维，我们设定目标，为目标而努力并最终实现目标。

相反，另外一种思维被称为非定向思维或发散思维（nondirected thinking or divergent thinking），它由一条自由的思维之流构成，没有什么特殊目的，而且更多依赖想象（见下面的小测试）。

小测试

定向思维与非定向思维

一个放高利贷的老家伙给一个向他借高利贷的商人一个不用还贷的机会，而且还承诺不会把他投进监狱，前提是这个商人把他的女儿嫁给这个老家伙。带着既害怕又沮丧的心情，这个商人和他的女儿都同意让总督作出决定。放高利贷的老家伙说，他在袋子里放了一块黑色鹅卵石和一块白色鹅卵石，这个女孩可以从袋子里拿一个。白色的鹅卵石表示可以取消债务并让这个女孩获得自由；黑色的鹅卵石则表明，这个女孩必须跟这个放高利贷的老家伙走，同时债务也会被一笔勾销了。如果她拒绝作出选择，那么她的父亲就会被投进监狱。他们站在一条到处散落着鹅卵石的小路

上，在这里，那个放高利贷的老家伙迅速地拿了两块鹅卵石放进了口袋里面，但是这个女孩却发现他捡的两块鹅卵石都是黑色的。如果你是这个女孩，你会怎么做呢？

这个问题是心理学家爱德华·德·博诺（Edward De Bono）设计的，他认为传统的定向思维对于解决新问题和不同寻常的问题来说是不够的。他解决这种问题的方法是使用非定向思维，以便找到一个新的解决问题的途径。**在什么时候人们更有可能使用非定向思维？**

答案：当这个女孩把手伸到袋子里拿那块致命的鹅卵石的时候，她把它取出来以后迅速扔掉，这时候袋子里剩下的就是另外一块鹅卵石了。她说："好吧，你可以先看一看剩下的那块鹅卵石，然后就可以知道我选择的是哪块鹅卵石了。"这个女孩的发散思维救了她父亲和她自己。

非定向思维通常具有丰富的象征比喻和情感，比如白日梦、狂想和幻想等。人们通常在放松的时候或想要逃避厌倦和忧虑的时候会使用非定向思维。这种思维方式还可能就某种目标和信仰为人们提供意料之外的视野。科学家和艺术家指出，他们最好的想法就是在特定的时刻产生的，那时候他们通常把想要解决的问题都抛在了一边。

第三种思维是**元认知**（metacognition），或者说是对思维的考虑。当你面对一个代数问题而无计可施的时候，思考你所采取的策略可能会导致你作出变化，从而采取另外一种策略。

解决问题

定向思维的主要功能之一就是解决问题——在当前的形式与意欲达到的结果之间存在的鸿沟上搭建起一种智识上的联系。这种鸿沟可能存在于饥饿与食物之间，存在于一行数字与数字之和之间，存在于手头紧张的现状和需要支付的账单之间，或者是存在于癌症和治疗方案之间。在所有这些例子中，得到这些问题的解决之道就在于定向思维。

策略

问题的解决依赖策略的使用，或者说依赖解决问题的特殊方法。一种策略是把一个复杂的问题分解成一系列更小、更容易解决的子目标。子目

标（subgoals）是找到解决问题的方法的中间环节。比如，在学期末的时候，你的生活成了一团乱麻，你甚至没有系鞋带的时间。你可以通过分解的方法解决这个问题：为了考试而温习功课，完成已经逾期的作业，取消你的饭局，制定严格的学习时间表，明智地把那些应该完成的事情继续做下去，等等。

对于大多数问题而言，你可能需要从你已经制定的目标往回追溯。怪诞小说作家经常使用这种方法：他们决定如何结束这个故事，然后设计导致这一结果的一个圈套。

另外一个问题是，为了达到一个可预期的目标，你需要去权衡各种各样的方法。假定一位妇女要在7月7日的上午11点钟参加芝加哥的一个商务会议。她查询了火车时刻表、航空时间表以及咨询了车辆出租公司。早晨唯一一趟开往芝加哥的火车的抵达时间是上午5点（这太早了），而第一班飞机到达的时间是上午11点半（这又太晚了）。因此，她决定租车，自己驾车去芝加哥开会。

我们大多数人分析问题和决定用哪种策略的时候，主要是看这一问题是否和我们过去的经历有类似之处。一个在过去起作用的策略可能会再次产生相应的作用。我们倾向于采用以前做事的方式来解决问题，而且经常故意避免那些需要新策略来加以应对的情形发生。问题越是不同寻常，也就越难找到一个解决这个问题的策略。

算法式策略（algorithm）　算法式策略是一整套固定的程序，如果正确地遵循程序，它将会产生一个正确的解决方案。数学公式和科学公式都是算法式策略。例如，为了算出345和23的乘积，我们就会根据乘法法则把两个数字进行相乘，最后得出一个正确的结果7 935。在玩国际象棋和跳棋的时候，我们也要遵循算法式策略，也就是说要遵守一系列固定的规则。

启发式策略（heuristics）　虽然算法式策略是寻求解决问题的有用之道，但是它也是一种耗费时间的方法。人们通常在解决问题的时候采取捷径，这被称为启发式策略，它让人们能够很快、很轻松地解决问题（见下面的专栏）。例如，当看到幸运之轮游戏（Wheel of Fortune，一种猜英文单词的游戏）的时候，你可以用你已经通晓的单词前缀、后缀和词根等来

填补一个单词或短语中漏掉的那些字母。当你的一个朋友有问题向你求助的时候，你提出的往往是以前对你发挥过作用的建议。

尽管启发式策略能够让我们很快作出决定，但是它也可能会导致一种不良的决定的产生，因为我们在使用捷径作出决定的时候，有时会忽视相关的信息。

启发式策略的种类

启发式策略是一种精神上的捷径。尽管它是一种并不一定能够提供正确答案的策略，但它们确实是一种教我们如何应用我们的经验的策略。**什么是可得性启发式策略呢?**

1. **可得性启发式策略**（availability heuristic）：我们依靠的是非常重要和非常容易回忆起来的信息，而非那些可以得到的但却并不十分突出的信息。

例子：在新闻报道中，我们看到的始终是有人中了彩票大奖，但是我们高估了我们也能获得这种大奖的概率。

2. **代表性启发式策略**（representativeness heuristic）：我们倾向于假定，如果一项内容与某一范畴内的要素非常类似，那么它可能就是这个范畴中的一个要素。

例子：我抛 10 次硬币，每一次都是反面朝上。但下次可能它会正面朝上（正、反面朝上的可能性都是 50%，对每次抛硬币来说都是如此）。

3. **锚定启发式策略**（anchoring heuristic）：我们作决定的时候，根据的一定是对我们非常重要的观念或标准。

例子：在我的家庭中，每个人都是早上 8：00 起床，每天都是如此，包括周末。我认为只有懒人才睡到早上 8：00 之后（我根据我们家的标准，对他人形成了一个判断）。

解决问题的障碍

把某个有用的策略方案转换成解决问题的具体过程需要一定的时间。当特定的策略变成一种习惯的时候，它就被称为**心理定式**（mental set）——你总是采取特定的方式来解决问题。例如，一个国际象棋棋手可能总是试图控制棋盘中心的四个方格。不管他的对手如何进攻，他的反应总是找到一个控制中心四个方格的方法。对于这种策略，他就具有一种心理定式。如果这种

定式帮助他赢了棋，那么一切皆好。但有时候这种心理定式会对解决问题产生干扰，这种现象被称为古板（rigidity，又被称为僵化）。你可能知道那个古老的谜语——“又黑又白而且被通读的是什么？答案是报纸！”当你说这个谜语的时候，“读”（read）这个词听起来像是“红”（red），这就是为什么有些人猜不出来的原因。“读”在被误听后进入了黑和白等颜色系列——它被误听成了颜色。如果你问“什么东西又黑又白，而且人们每天都要读它”的时候，正确的答案将会变得非常明显而且让人觉得无趣。

能够干扰解决问题的定式形式就是**功能固着**（functional fixedness），也就是你对于熟悉的对象想象不出它还有其他什么用法。关于功能固着的实验，要求人们用一种熟悉的对象来解决问题，但是必须用一种以前不熟悉的方法（Duncker，1945）。由于心理定式，人们只能用常规的方法来使用对象，所以他们倾向于仅仅关注那些与日常生活紧密相关的对象特征（见图 10—1 和 10—2）。他们经常会以一种僵化的方式作出反应。

把下面这 9 个点用 4 条直线全部连起来。在连接的时候，你的笔不能离开纸面，或者每条线都不能折回（答案见图 10—4）。**心理定式在有些时候是如何干扰问题的解决的？**

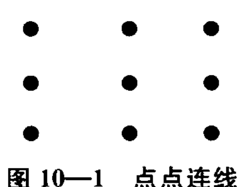


图 10—1　点点连线

根据图画中的材料，你用什么方法在一个木制墙上垂直放置一根蜡烛，而且这根蜡烛还必须点着？（答案见图 10—4。）**在解决这根问题的时候，功能固着是如何让你举步维艰的？**

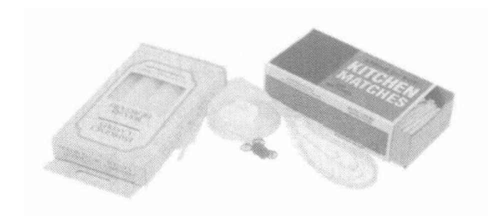


图 10—2　克服功能固着

当一个人对一个问题作出错误假定的时候，就会发生另外一种类型的僵化。比如，你是如何用 6 根火柴拼出 4 个等边三角形的（见图 10—3）。大多数人在解决这个问题时会遇到麻烦，因为他们错误地假定必须在一个二维的空间内解决问题。

把 6 根火柴进行排列，让它们组成 4 个等边三角形（答案见图 10—4）。

创造性思维有哪两个特点？

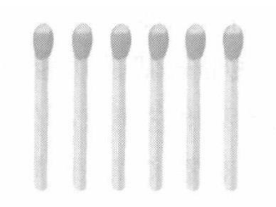


图 10—3　克服错误的前提假设

人们试图解决的各类问题在《心理学与你》（*Psychology and You*）一书中得到了描述。大多数人在解决问题的时候寻求的是一种直接的方法，他们没有看到解决方法往往需要几个中间步骤。

如果人们认识到他们的策略没有起作用而去寻找另外一种策略来解决问题，僵化就能够被克服。情形越是熟悉，克服僵化就会变得越困难。僵化在不同寻常的问题中几乎不可能发生。通过常规教育，大多数人被训练得只能用一种方法来思考问题。通过从多个角度对语境进行思考（或者教人们去思考）和分析，僵化就能够被克服。

创造性

用某种方法来使用信息，使其能够创造出全新的、原创性的和有意义的结果，这种能力就是**创造性**（creativity）。所有问题的解决都需要创造性。但是，有些方式在解决问题的时候就比其他方式更聪明、更完善也更有效。尽管心理学家认识到创造性思维的特征包括灵活性、重组各要素以获得顿悟的能力等内容，但是他们并不能准确了解为什么有些人比其他人更具有创造性。

灵活性

克服僵化问题的能力就是**灵活性**（flexibility）。心理学家已经设计了

大量的极具创造性的测验来测量灵活性。在一个测验中，心理学家让人们尽可能地发挥想象力，从不同的角度来使用某一个特定的物体——比如一块砖或者一个纸夹。一个人能够设计的使用方法越多，他就越具有灵活性。关于这种测验是否能够真正测量人们的创造性，是有争议的。尽管如此，不灵活的、僵化的思维只能产生一种非原创性的解决方法，或者根本就无法产生什么解决方法。

问题重组

在对一个问题的要素都非常熟稔而对其解决方法却不甚了解的时候，要想解决问题就只能通过**问题重组**（recombination）来实现——对各要素进行重新安排。比如，在足球和篮球运动中，就目前来说，已经没有什么新的招式了，所有一切都只不过是对以前的招式进行问题重组而已。很多具有创造性的人说，那些在他们关注的主体方面并没有下多大工夫的人永远不会写出真正伟大的诗篇，不会有什么原创性的发明。具有创造性的人能够把他以及其他人整理的信息用一种全新的方式整合在一起。才华横溢的哲学家和数学家艾萨克·牛顿（Isaac Newton）——运动定律的发现者——曾经说过："如果说我看得比别人更远些，那是因为我站在巨人的肩膀上。"换句话说，牛顿能够把伟大科学家的发现进行重组，而他们在他之前已经揭示了很多影响深远的真理。

顿悟

通过对要素的重组，突然发现一个解决问题的方法的过程就被称为**顿悟**（insight）。顿悟通常是在所有努力和策略对难题的解决都无能为力的时候出现的。科学家、艺术家或者说任何一个人都遇到过一个让人非常沮丧的极点，从而暂时放弃了某一个任务。当人们沉浸于其他活动的时候，答案会从某个地方突然出现，这种突然的领悟就是所谓的"顿悟感"（"aha" experience）。

你身边的心理学　解决这个问题

你怎么来解决这个问题呢？一个人和他的两个儿子想要过河。他们能够使用的船只能载重 200 磅。这个父亲重 200 磅，两个儿子各重 100 磅。他们怎样过河呢？（在图 10—4 中你能够找到答案。）

有的动物似乎经历过同样的情绪周期，在暂时的转移后（在这个阶段酝酿出问题的解决之道）突然顿悟。比如，沃尔夫冈·科勒尔（Wolfgang Köhler）把一只黑猩猩放进了一个笼子里，在笼子上放了一串它够不着的香蕉。在这个笼子里还有几个黑箱子。最初，这只黑猩猩为了得到这个水果尝试了各种各样的方法，但没有获得成功。最后，它坐了下来，好像要放弃的样子，眼睛直视前方并愣了一会儿。然后，它突然蹿了起来，把三个箱子一个个摞了起来，然后爬到箱子上，最终得到了可口的香蕉。

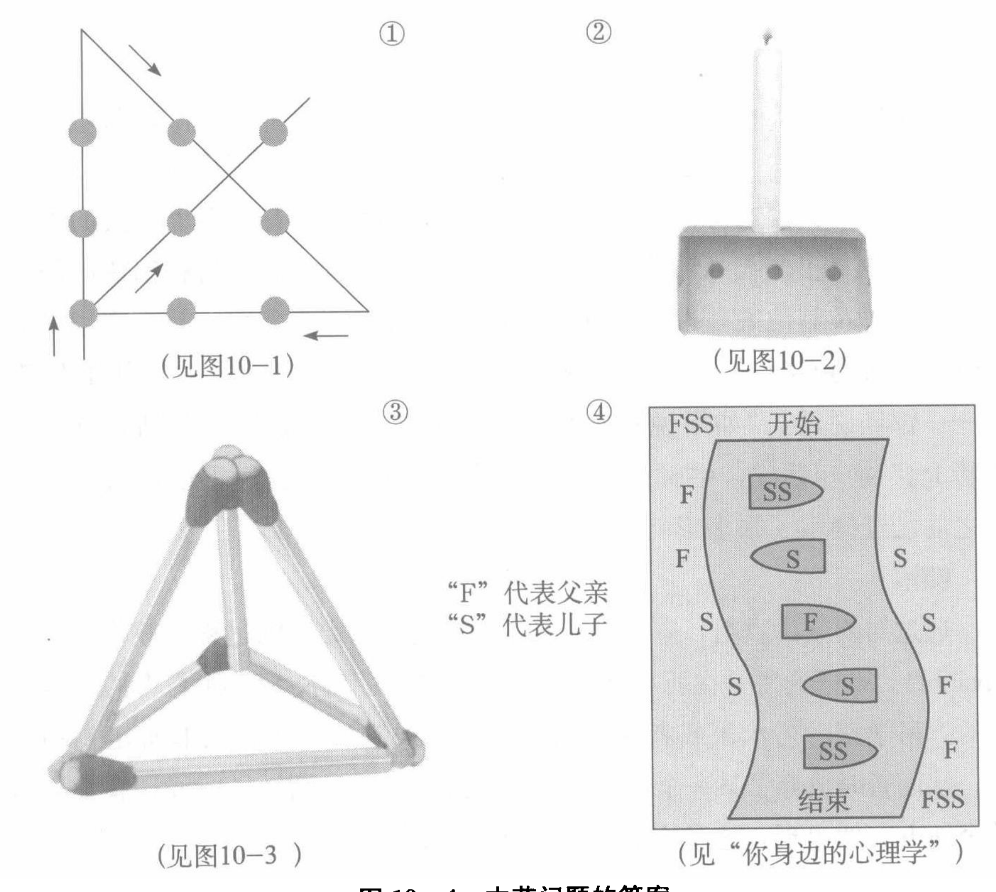


图 10—4　本节问题的答案

案例研究——将死对方

研究时间：1997 年

研究简介：1997年5月11日，人与机器的对决赛在让人沉思的象棋比赛中发生了。目前比赛的冠军是加里·卡斯帕罗夫，他是在一年前获得冠军的。他以前是一位科学家。很多人认为卡斯帕罗夫是世上最好的象棋选手。卡斯帕罗夫的对手是一台电脑。

研究假设：人的思想与机器进行对决在很多科学研究领域都让专家们疯狂。他们中的大多数非常自信卡斯帕罗夫能够再次击败电脑。心理学家认为，电脑需要对各种信息进行预先编程这一点证实它的思维能力和洞察力无法与人相匹敌。即使电脑能够按预定程序完美地进行比赛，一部没有情感和思想的机器也不能击败能够进行抽象思考的人的心智能力。一部机器也不可能与人的思维情感和欲望相匹敌。

研究方法：正如我们所知道的，电脑不是思想家——它们只能做那些程序已经安排好的事情。但是，这台名为“深蓝”的电脑却有着让人惊讶的能力。它每秒钟能够思考3亿种可能性，以决定如何走下一步。根据每一步所出现的3亿种可能性，“深蓝”能够判定下一步将会出现的局势是什么。与“深蓝”所做的相比，人脑仅仅能够估算出一小部分。在一年前，“深蓝”被卡斯帕罗夫击败了，卡斯帕罗夫的胜利能够说明，电脑无法像人脑一样工作，也不可能超越人脑。

由于此次是他二度与“深蓝”进行比赛，卡斯帕罗夫计划把他去年在比赛中使用的策略拷贝下来，以此来探测强大的电脑有什么缺点，然后揭示这些弱点（Anand，1997）。

研究结果：最终，“深蓝”击败了卡斯帕罗夫。专家的解释是，卡斯帕罗夫的失败在于他过多地使用了他在以前与“深蓝”的比赛中所取得的成功策略。更新后和得到改善的“深蓝”所走的每一步似乎都与人类相似。由于卡斯帕罗夫所走的每一步似乎都是深思熟虑的，所以“深蓝”用一种意想不到的方式进行了应对。

耗时长久的象棋比赛还分散了卡斯帕罗夫的注意力，而“深蓝”却没有表现出疲劳、沮丧和其他人类的弱点。既然心理学家知道人的心灵能力能够被计算机的程序所超越，那么他们能够作出什么样的假设呢？真的能够证明一部机器比创造它的人还要聪明吗？体力上的限制以及人类的情绪会影响人们充分发挥大脑的能力吗？这些问题以及其他类似的问题可能在

未来几年内都得不到解释。这是一种新情况，在这一领域内需要进一步的测验来对这个问题进行更加准确的评估。

思考题

1. 为什么卡斯帕罗夫被认为能够再次赢得比赛？
2. 卡斯帕罗夫与“深蓝”的长处各是什么？
3. 批判性思考：对这两个对手之间的比赛感兴趣的为什么是心理学家？

第2节 语 言

心理学探索	你理解哪种语言？

也许你会有这样的经历：听到有些人在讲你不懂的语言；听到了一曲从来没有听过的歌曲，一直在变化的音调，起起伏伏，有时候表现出短暂的情绪。如果这只是一个词，你不可能对此作出解释；如果这只是一个信息，你也不可能理解它。于是，你的好奇心消失了。

现在，你正在听你的一个好朋友说话。他发同样的声音，但是你不能用同样的方式来倾听他说了什么。那么，这就是噪音，但它们完全是一目了然的。你的思想通过声音、词语和句子得到了正确的传递，最后成了你朋友的思想。但你们的经历却是完全不同的。

——from *The Science of Words* by George A. Miller，1991

首先，我们所做的，没有什么比说和理解一种语言还要复杂且重要的。我们必须学习成千上万的词语以及一定数量的语法规则，以便能够在交流中理解这些词语并共享各种思想理念。

语言的结构

你曾经对自己说过话吗？当有些人思考和解决问题的时候，他们会自言自语。当我们谈话或思考的时候，我们就会使用语言。什么是语言？语言是一种沟通系统，通过各种各样的方式和规则来组织符号，这就产生了有意义的词语和句子。语言能够让我们沟通事实和思想。它让我们每个人都能彼此相互谈论过去、现在和未来。我们根据学习来解决问题并作出决

定，而学习是通过语言传递实现的。语言包括三个要素：音素（声音单元）、语素（意义单元）和语法（组织单元）。意义的学习，或者说是语法的学习，是语言最复杂的方面。

音素

人类语言中最小的声音单元就是**音素**（phonemes）。音素能够通过一个简单的字母（比如像 t 这样的辅音字母和像 e 这样的元音字母）或字母组合（比如 sh，参见图 10—5）表达出来。

我们能够发出大约 100 种不同的声音，但不是所有的声音在语言中都得到了使用。比如，英语用了大约 43 种声音，而有的语言仅仅使用了 15 种声音，还有的语言则使用了多达 85 种声音。

语素

语素（morpheme）是最小的意义单元（见图 10—5）。它由一个或一个以上的音素构成。语素可能是一个词、一个字母（比如 s）、一个前缀（比如 uncertain 中的 un-）或一个后缀（比如 slowly 中的-ly）。例如，书（book）、爱（love）和理性（reason）都是由单一语素构成的，而 loves、relearn 以及 walked 等则是由两个语素构成的（love 和-s、re-和 learn 以及 walk 与-ed）。

Fearlessness 这个词有 9 个音素和 3 个语素。那么音素和语素之间有什么不同呢？



图 10—5 音素和语素

语法

语法（syntax）指的是一些规则，这些规则把词语组合成那些能够表达令别人理解的思想的有意义的短语和句子。比如，下面这一组词语可能没有什么意义，不能为人所理解："男孩（Boy）小（small）自行车（bike）大（large）骑车（rode）。"在英语中，我们遵守语法规则，比如，把形容词放在名词前面等。如果你把这些规则应用到上面的句子中，它应该是这样

一个句子："这个小孩子骑了一辆大自行车。"（The small boy rode a large bike.）每一种语言都有这样的规则，当然，每种语言与其他语言之间的规则是不同的。

语义学

对从语素、词语、句子和上下文中提炼出来的意义或精确含义进行研究的学科就是语义学。同一个词可能具有不同的意义。考虑一下下面这两个句子："A mind is a terrible thing to waste. Do you mind if I sit next to you?""mind"这个词在上面这两个句子中具有不同的理解。你是如何理解"mind"这个词在每个句子中的含义的呢？凭借语义学方面的知识，你知道在第一个句子中"mind"是一个名词，而在第二个句子中它却是一个动词。你对词语的意义的理解部分依赖上下文。

心理学人物档案

诺姆·乔姆斯基（1928—　）

人类像其他生物一样是一个生物组织，但他是一种具有独一无二智识能力的生物组织，那种能力就是我们能够理解别人。我认为，我们的智识能力被高度结构化了。

艾弗拉姆·诺姆·乔姆斯基（Avram Noam Chomsky）创造出了转换语法（transformational grammar）的理念。转换语法是一种描述语法规则的系统，而这些规则决定了所有在任何一种语言中能够形成的语句。乔姆斯基声称，我们每个人都天生具有大脑结构，这些结构让我们学习语言规则变得相对容易。乔姆斯基把这些先天的大脑结构称为语言习得装置（language-acquisition device，LAD）。LAD包括天生的运行机制，它指导一个人学习他的母语中独一无二的语法规则。

语言发展

多年以来，关于儿童如何学习语言的争论一直很激烈。斯金纳认为，儿童学习语言是操作性条件作用的结果。当儿童发出与成年人谈话模式类似的声音的时候，他们的行为通过微笑和额外的关注而得到了强化；因此，儿童就会重复这些声音，并学会了如何说话。批评者声称，在儿童会说话之前——而且在他们的行为被强化之前——他们就能够理解语言。他

们还认为，在儿童用正确的发音说话并被反馈之前，他们就习得了语言规则。

一些心理学家论证说，儿童是通过观察（observation）、探究（exploration）和模仿（imitation）来学习语言的。这些社会学习倡导者指出，儿童可以通过使用语言引起注意、请求帮助或者得到其他形式的社会联系。通过鼓励和对语言发展作出反应，父母就激励了儿童的语言学习。这些心理学家认为，不管是天生的因素还是环境因素，它们在一个儿童学习语言的过程中都起到了一定的作用。

尽管诺姆·乔姆斯基认为，强化和模仿对语言的发展居功至伟，但是他并不认为所有复杂的语言规则能够通过这种方式获得。乔姆斯基（1957）在理论上证明了儿童在婴幼儿时期拥有一种天生的语言能力；也就是说，儿童继承了一种让他们能够学习语法的心理图式。

如何发展语言

如果乔姆斯基是正确的，那么我们认为，不管儿童属于什么文化和语言群体，他们都会经历类似的语言发展阶段。实际上，婴儿通常会经历四个语言发展阶段。

出生伊始，婴儿就能够哭并发出其他象征着痛苦的声音。大约2个月之后，婴儿开始低语（coo）。这种低语指的是一种悠长的、持续性的声音，比如呜（oooh）或嗯（eeeh）等。大约4个月之后，婴儿进入了语言发展的第一个阶段，并且开始牙牙学语（babble）。牙牙学语包括在语言中能够发现的所有声音，比如dadada和bababa等。婴儿开始牙牙学语之后，他们就学会了控制他们的声带，并且开始重复和模仿他们父母的声音。在9个月大的时候，婴儿把他们牙牙学语的声音发展成日益融入其母语的声音。而且在具备听力的儿童中，牙牙学语就是口语，聋哑儿童则通过他们的手势来说话，他们总是一遍一遍地重复同样的手语符号。

婴儿大约12个月大的时候，开始说单个词语。他们用这些词来描述他们熟悉的对象和人，比如爸爸（da-da）和小狗（doggie）。在这个阶段，儿童使用单个词语来描述较复杂的思想。比如，当一个孩子说“爸爸”的时候，他可能意味着“我爸爸在哪儿?”或“我想要我爸爸”。

在第二年结束的时候，儿童开始把两个词语放在一起来表达思想。比如，他可能说“奶洒”来表示牛奶已经流出来了，或者说“我玩”来表达“我想要去玩”的含义。在这个阶段，儿童已经开始学习语法规则。儿童的词汇量已经扩展到了 50～100 个单词，而且会像本书第 2 章所描述的那样继续快速地增加词汇量。

在 2～3 岁的时候，儿童开始使用由几个词语组成的句子。第一个句子所遵循的一种模式就被称为电报式语言（telegraphic speech)。这是一种说话的模式，在这种模式中儿童会漏掉冠词（比如 the)、介词（比如 with）以及部分动词。比如，一个孩子可能会通过“我去公园”这句话表达“我要去那个公园”的意思。在 5 岁的时候，儿童的语言发展基本上已经完善了，尽管他们的词语和句子的复杂性仍在继续增加。

你身边的心理学　双　语

双语（bilingualism）是一种能够说和理解两种语言的能力。但是，说双语的人如何保持两种语言之间互不干扰呢？通常，他们做不到。试试下面这个试验。大声地说出下面这些表示颜色的词。

yellow	green	red	blue	verde	azul	amarillo	rojo

如果你只能说英语，那么前面四个词很简单，后面四个词则令人比较头疼。但是，如果你说的是西班牙语，那么你就会知道 verde、azul、amarillo 和 rojo 就是英语中的绿、蓝、黄和红。

尽管掌握两种语言要比仅仅通晓一种语言花费更长的时间，但是能够说双语的人能够用更多的方式来表达自己的思想。早期学习双语的儿童在表达同一种思想的时候也存在着困难。

动物学习语言吗?

动物彼此之间也进行交流。我们都看到过两只狗互相咆哮。可是，难道动物也学习语言吗？语言的功能很多，不仅仅是交流——还包括语法规则。它包括把词语和短语组合成有意义的句子。尽管动物并不拥有使用语法规则的能力，但是它们已经被教会如何与人进行交流。

性别和文化差异

人们使用语言来交流文化、表达思想。那些说不同语言的人的思维方式是不是存在着差异呢？本杰明·沃尔夫（Benjamin Whorf，1956）论证了语言对我们关于物理世界的基本认知有所影响。沃尔夫用语言相对论（linguistic relativity）这个术语来指这样一种思想，那就是语言会影响思想。比如，关于"雪"（snow）这个词。沃尔夫推测因纽特人有很多关于雪的词语［包括湿雪（damp snow）、飘雪（falling snow）和融雪（melting snow）等很多独立的词］，因为他们的生存依赖在雪中跋涉和生活。根据沃尔夫的理论，关于雪的不同词语帮助因纽特人区分了不同的雪。另一方面，沃尔夫声称美国人关于雪的词只有一个。批评者已经指出，美国人实际上也有很多关于雪的词语。虽然沃尔夫的语言相对论仍有很多支持者，但是当研究语言的使用以及理解它产生的影响的时候，很难把语言和文化区分开。

英语是不是表现了一种特殊的价值观体系呢？一些学者指出，英语中有一些词制造了一种性别上的典型。比如，主席（chairman）既可能是男人，也可能是女人。代名词对我们的思维也有影响。护士、秘书以及教师等经常被称为"她"，而医生、工程师和总统则通常被称为"他"。很多组织已经明文规定要使用无性别特征的语言。

第 11 章　动机与情感

第 1 节　动机理论

心理学探索　不要向后看

威利·戴维斯（Willie Davis），绿湾包装工球队伟大的防守终结者……（向另外一个球员）讲述了一种他过去用来激励自己的心理暗示的方法。20 世纪 60 年代，他在包装工队与费城老鹰队的一场比赛中失利之后直至现在，一直都采用此法。比赛即将结束之时，在离开场地前他转过身，看到看台空空如也，他意识到他在场地中丢了一些什么东西——他没有付出更多的努力，没有再冲一次……这种遗憾将伴随其一生，因为他无法再体验那个时刻。此后，他下定决心绝不再回头看足球场，或者不再回顾一天的努力，他以此来避免那种遗憾的情绪。

——from *The X Factor*：*A Quest for Excellence* by George Plimpton，1995

为什么戴维斯在足球场上精神能够那么集中呢？为什么人们想要爬珠穆朗玛峰或者是乘热气球横跨大西洋呢？为什么有些人用一天中所有时间来记忆（棒球）击球率，而其他人却不知道在纽约扬基队与托莱多泥鸡队之间有什么区别呢？正像一首歌所唱的那样，为什么傻瓜也知道谈恋爱呢？

尽管所有心理学家都关注人们做什么以及如何做这些事情，但是对动机和情绪的研究所关注的却是行为背后的原因。**动机**（motivation）包括各种各样的心理和生理方面的因素，这促使我们在一定的时间内以某种方式来行动。

当所有人都在无所事事的时候，我们看到克莉丝汀（Kristin）整个周末都在做研究。由于我们知道她想上法学院，所以我们得出的结论是：她

被想得到一个好的成绩这一欲望所激励。我们看到，米高（Mikko）在课后做一种他并不喜欢的工作，如果我们知道他想要买一辆车，那么我们就知道他是被挣钱买车的动机所驱动。电影通常也将动机和情绪作为它们的核心内容。在一条大街上，如果你听到了像生气（anger）、害怕（fear）、疼痛（pain）、挨饿（starving）这样的词，那么这意味着有成百上千的人正在诉说着他们的动机和情绪。在心理学层面，动机的概念在很多方面与日常生活语言中所表达的东西类似。因为动机不能被直接发现，所以心理学家往往从有目的的行为中来推断动机。人的行为由于诸多的动机变得充满活力，而这些动机则来自我们体内或来自外部。

心理学家解释了动机，而且解释了为什么我们以不同的方式对它进行体验。以下我们将讨论本能理论、驱力减低理论、诱因理论以及认知理论。

本能理论

在20世纪初，心理学家威廉·麦独孤（William McDougall，1908）提出，人受到各种各样的本能的激励。**本能**（instincts）是一个有机体自然的或内在继承的倾向，它是人们在不假思索的情况下对特定的环境刺激物作出的特殊反应。同一类生物的所有成员的本能几乎以同样的方式发生。比如，鲑鱼的本能反应就是，在海水中游几千英里，并洄游而上，到达一个精确的沙砾铺满河床的地点，它们数年前就是在这个地点被孵化出来的。心理学家威廉·詹姆斯（William James，1890）提出，人类具有诸如整洁、好奇心、父母之爱、社交性以及同情心等本能。

但是，心理学家最终发现了本能理论中的瑕疵。本能不能解释行为，它们只能对行为进行分类说明。尽管有些心理学家仍在研究本能行为（现在称为固定动作模式），但是他们已经注意到其他一些解释动机的理论。

驱力减低理论

有些激励我们的事物会促使我们采取行动。激励我们的事物以一种产生驱动的**需要**（need）作为起点。需要来自缺少一些想要的或者说有用的东西。我们既有生理需要，也有心理需要。我们需要氧气和食物以便生存下去（生理需要），我们也需要自尊或来自社会的鼓励（心理需要）。我们

在实践中了解了自己的心理需要，部分无法实现的心理性需要不会对我们有生命威胁。

需要会产生驱力。**驱力**（drive）是一种内在的条件，它随着时间的变化而发生变化，而且针对一个或一些特殊的目标对个人进行定位。目标不同，我们的驱力也不一样。比如，饥饿驱使我们去吃饭，好奇心驱使我们发现一些东西，而疲劳则驱使我们休息。

驱力减低理论来自实验心理学家克拉克·赫尔（Clark Hull，1943）的研究，他把人的动机追溯到基本的生理需要。根据赫尔的理论，当一个有机体被剥夺了它需要或想要的东西（比如食物和水）的时候，他就会变得紧张和气愤。消除这种紧张多多少少需要进行一些随意的活动。因此，生理需要驱动一个有机体采取行动，而这个有机体则努力维持这种**恒定作用**（homeostasis）。恒定作用就是指身体恢复到或保持一种平衡状态的趋向。

如果行为减低了驱力，那么有机体就开始形成一种习惯。也就是说，当驱力再被感觉到的时候，有机体往往首先是试图作出同样的反应。习惯在特定的方向上引导着驱力。简言之，驱力减低理论表明，心理学家需要驱使有机体以一种随意的方式或者以一种习惯性的方式作出反应。这种驱力会持续下去，一直到有机体的需要得到满足，然后它会恢复到事先调整好的最佳状态。

赫尔提到，人的所有动机——从获取财产的欲望到追求卓越品质和寻求爱或者娱乐——都是基本生理需求的拓展。例如，人们发展了社会承认的需要，因为在婴儿时期，他们得到了微笑的母亲或父亲的喂养和照顾。逐渐地，通过条件作用和泛化，被承认的需要本身变得越来越重要。因此，根据赫尔的理论，承认成了学习的驱力。

但是，随后的实验结果表明，赫尔忽视了人（和动物）的动机中一些更加重要的因素。根据驱力减低理论，婴儿变得更依恋他们的母亲，是因为母亲通常减轻了他们饥饿感和口渴感这种驱力。哈里·哈洛和其他学者提出质疑——这不是婴儿爱其母亲唯一的根源，甚至不是主要的根源。哈洛把小猴子从它们的母亲身边带走，把它们单独放在一个有两个妈妈的替代品——它们主要是用铁丝制成的——的笼子里。哈洛给其中一个铁丝妈

妈配备了一只奶瓶。如果驱力减低理论是正确的，那么猴子将会对这个模型非常依恋，因为这是唯一的食物来源。另外一个铁丝妈妈则被覆盖了一层松软的衣服，但是没有提供缓解小猴子饥饿的食物。实验结果为，小猴子更愿意爬到这个穿了松软衣服的妈妈身上，尤其是当怪异的、令人害怕的东西被放到这个笼子里的时候（Harlow & Zimmerman，1959）。

一些驱力理论家忽视了这样的事实：一些经历（比如，拥抱一些柔软的东西或人）本身就是令人愉悦的。尽管这些经历似乎没有减低生物性的驱力，但是它们也是一种行为的诱因或目标。而且，如果有时候我们从事一些会增加紧张情绪的活动，比如，尽管你不想陷入焦虑，你却喜欢坐过山车或看恐怖电影，那么这些活动同时会加剧你的焦虑情绪并破坏你的恒定作用。

很多心理学家得出这样的结论：不存在赫尔所提出的那种一般性的动机理论。有很多行为类型是无法通过剥夺得到解释的。

诱因理论

动机的驱力减低理论强调的是有机体的内在状态，诱因理论则强调环境在动机理论中的作用。当一个驱力是一种内在于我们的东西并诱发我们行动的时候，我们的行动就指向了一个目标或诱因。**诱因**（incentive）是一种我们追求的对象，或者是一种通过我们被激励的行为取得的结果。诱因也被称为强化刺激、目标和回报。当驱力推动我们减少需求的时候，诱因推动我们获得这些需求。比如，饥饿可能导致我们走向咖啡馆，但是我们行动的诱因是我们想要吃的三明治。有时我们的驱力（饥饿）太强了，以至于我们不再关心诱因（三明治）是不是太弱。比如，如果我们真的饿了，那么我们可以在咖啡馆吃一个三明治，即使我们知道咖啡馆的三明治并不可口。但是，如果我们的驱力（饥饿）是比较弱的，那么我们的诱因则相对较强。举例说明就是，你可能稍微有点饿，但你实在是喜欢花生酱三明治，于是你就吃了一个。

人们被驱动着去获得一种积极的诱因，同时避免消极的诱因。比如，食物这种诱因可能让你关注冰箱。此外，人们的认知预期也引导着他们的行为。

小实验

广告是如何"刺激"消费者买东西的?

广告商用了很多技巧来取悦消费者。这些技巧是如何激发人们的消费动机的呢?

程序

1. 在杂志上形形色色的广告中找一个例子。

2. 记录广告中所包含的内容种类。

3. 关注广告商鼓吹内容的方法。

分析

1. 描述广告商是如何取悦消费者以使其购买商品的。

2. 把广告商在介绍产品时使用的方法应用到本章所讨论的动机理论中去。

3. 这些广告是如何激发人们的动机的? 用书面报告呈现你的分析。

认知理论

认知心理学家通过寻找我们身体内部和外部的激励因素来解释行为的动机。他们提出,我们以某种方式实践是内部动机和外部动机的结果。**外部动机**(extrinsic motivation)指的是从事这些活动是为了减少生理需求,或者是因为获得诱因或外在奖励。**内部动机**(intrinsic motivation)是指,从事这些活动是因为它们是一种个人回报或者是因为它们实现了我们的信仰或期望。比如,你花了几个小时玩篮球,因为你希望在比赛中获胜,这就是一种内部动机反应;如果你花几个小时打篮球是因为你的父母想让你在比赛中获胜,那么这就是一种外部动机反应。但是,如果你玩篮球仅仅是因为你喜欢,那么你打篮球仍是由内部动机所致。

在很多例子中,你从事一种活动是内部动机和外部动机双重作用的结果。比如,你出去和朋友一起吃饭,既是因为你需要满足你的口腹之欲(外部动机)——你喜欢这个饭馆做的饭菜的口味,也是因为你想和朋友沟通感情(内部动机)。如果你的活动是内部动机和外部动机双重作用的

结果，那么在同一个任务中你将表现得更有效率还是更持久呢？心理学家提出了过度理由效应（overjustification effect）：当人们被赋予更多的外部动机而不必完成一个任务的时候，他们的内部动机就减少了。比如，你喜欢读书。根据过度理由效应，如果有些人因为你喜欢读书而开始给你钱，你喜欢读书的兴趣就会减少。你可能会问自己："我为什么这么做呢?"答案则可能是："不是因为我喜欢读书，而是因为通过读书我能够得到报酬。"如果付给你的钱突然变少了，你读的书可能就会减少。如果你无法再因为读书而得到钱了，那么你可能就会失去读书的兴趣了。

案例研究——生活的平衡

研究时间：1940 年

研究简介：当你开了很长一段时间的车之后，你就需要给汽车补给燃油。现在，很多车在生产的时候都有电脑系统，这能告诉我们许多需要注意的事情，比如更换机油或者是更换不能关紧的车门等。我们对这些信号的反应非常重要。对人来说同样如此，我们也需要保持人体自身的正常运转。

同汽车一样，人们也有类似计算机的设备。这一设备就是人的大脑。人体的各个部位和体液之间必须保持平衡，这能维持我们的机体系统，同时让我们存活下来并生活得健健康康。这种机体的行动就是恒定作用。恒定作用涉及一个人的行为和相应的实际身体需要。比如，当一个人饿了的时候，他就要吃饭。当他刚进行了很剧烈的体育运动并感到非常口渴的时候，他就要喝水。

在 1940 年，一个 1 岁大、被称为 D. W. 的男孩形成了一种非常喜欢盐的奇怪的欲求。他最喜欢的食物包括所有主要成分是盐的东西。这些食物包括咸味饼干、脆饼干以及薯片等。这让他的父母很震惊。D. W. 还会把盐从盛盐的容器中直接拿出来放进嘴里。当他的父母禁止他接近这些加盐的可食物品时，D. W. 就会哭闹、发脾气，直到他的父母把这些东西给他为止。根据相关资料，D. W. 最先学会的词中就有"盐"。

研究假设：在那时，医生并不知道什么是人的生理需要，他们不知道

为什么 D. W. 会需要这么多的盐。唯一可能的解释就是：这个婴儿仅仅是喜欢咸味。D. W. 的案例最终引发了大量的生理性假设和心理性假设。

研究方法：D. W. 的父母把他送进医院，在这里他能够接受医生的检查，因为医生认为，这不是一个小孩喜欢咸味这么简单的问题，而是一种不同寻常的新情况。医生计划从一般性的生理性测验开始，以检测他是否缺少某种化学物质、是否患病或者说是否其在精神上有问题。在这段时间内——大约 2 天——D. W. 的情况恶化得非常严重。医院提供给他的食物中没有足够的能够维持其生命的盐。不幸的是，D. W. 住院后不久就死了，此前的实验也没能完成。

研究结果：D. W. 的尸体解剖报告揭示了原因，他的肾上腺不能向其提供身体所需要的足够的盐。尽管他年龄非常小，但是 D. W. 的身体向他的大脑反馈的信息是，他需要摄入更多的盐来满足他的身体系统。有一点是值得相信的，那就是尽管一个年龄很小的孩子不能理解盐是什么东西或者盐是如何在他的身体内起作用的，但是像 D. W. 这样的小孩子知道自己确实需要盐，而且知道从哪里能够摄取盐。这个例子说明，恒定作用在人体内起到了非常重要的作用，它对人的思想和行为的影响能够使其维持各种各样的生理平衡。

思考题

1. 什么是恒定作用？它是如何影响人的行为的？

2. 为什么 D. W. 需要盐？

3. 批判性思考：回忆是否曾有这样一个时刻，即你体验到身体的自身恒定作用在发挥作用。请描述这一体验，你是怎么知道自己所需要的东西的？

第 2 节　生理动机与社会动机

心理学探索　我们为什么吃饭？

很多心理学家已经注意到，老鼠被触摸之后就会开始吃东西和喝水。比如，如果你把老鼠从它们的笼子里移走并称重，那么在它们返回笼子之后，你很快就会听见它们咀嚼饲料的声音。两位心理学家（Antelmen & Szechtman，1975）推理认为，

> 触摸是一种较小的压力，它能刺激机体去吃东西。因此，他们设计了一种调控老鼠的压力的方法——用一副有衬垫的钳子来轻轻地刺激它的尾巴。这项技术确实减少了老鼠的进食。然而，一天被刺两次的正常动物比没有被刺的动物的体重增加了很多。
>
> ——adapted from *Psychology: The Science of Behavior* by Neil R. Carlson, 1984

正像上面所描述的那样，吃东西既是一种生理需要也是一种心理（社会）需要。人们花很多时间来满足生理需要和社会需要。我们选择吃什么，选择吃多少以及什么时候去吃都是由生理因素和社会因素决定的。但是，当获得一些东西——比如在篮球赛中获胜或者成功谋得一份工作——的时候，为什么这些人比另外一些人表现得更激动呢？社会需要——比如说成就感——也影响着我们的生活。

生理动机

一些行为是由内在的或者说是生理的机体状态所决定。像其他动物一样，人类有一定的生存需求。我们的生理需要对于我们的生存和身体健康是至关重要的（见表 11—1）。神经系统是以这样一种方式组织起来的：体内血糖、水、氧气、盐或者重要的维生素的剧烈变化将会导致行为的变化，而这些行为则是被用于恢复体内的化学平衡状态的。我们首先要讨论的是在刺激行为中这种生理因素的作用。

表 11—1　　一些生理需要和社会需要

一些生理需要	一些社会需要
食物	获胜的需要
水	建立社会关系的需要
氧气	保护和帮助他人的需要
睡眠	影响和控制他人的需要
避免疼痛	整洁的需要
	玩耍和放松的需要

资料来源：改编自 *Introduction to Psychology*，Plotnik，1999。

生理需要是我们生存下去的生理要求，而社会需要是我们通过经验和学习得到的。**你认为我们首先需要满足的是哪种需要？**

包括人在内的所有的有机体都建立了调节系统，该系统的作用是像自

动调温器一样维持体内的过程，比如身体的温度、血糖的水平以及身体激素的分泌等。当血液内的甲状腺素水平偏低的时候，脑下垂体就会分泌一种促甲状腺激素，促使甲状腺分泌更多的甲状腺激素；当甲状腺激素水平偏高的时候，脑下垂体就停止分泌这种激素。与之类似的是，当你的体温低于一定温度的时候，你就开始颤抖，有些血管就会收缩，血液就会流向身体的表面。所有这些活动都是为了减少热量的流失，让体温回升到正常的水平。如果你的体温升高且超过了一定温度的时候，你就会开始出汗，有些血管就会扩张，而蒸发就会让你的体温降低。

所有有机体校正自身不平衡状态和自身正常状态的偏离的这种趋向就是众所周知的恒定作用。几种驱力刺激下的行为就是恒定状态——比如饥饿。

饥饿

是什么促使你寻找食物？通常你走进一个比萨店是因为：你看到了比萨饼或闻到了比萨饼的味道。或许你吃饭是出于习惯，因为你总是在12点半吃午餐，或者是因为你朋友邀请你去吃饭等。然而，假设你为了完成一篇学科论文而疯狂地工作，你忘记了饭点并一直工作下去。在某一时间点上，你的身体就会开始要求得到食物。你可能觉得胃里有一种疼痛感。是什么产生了这种疼痛感呢？是什么让你感到饥饿呢？

你的身体需要食物来自我恢复并储存能量。对此，它是如何反应的呢？实验中，如果被称为**外侧下丘脑**（lateral hypothalamus，LH）的部分受到电流刺激，那么接受实验的动物就会去吃东西，即使它刚刚吃过一顿大餐。相反，如果外侧下丘脑经手术被摘除的话，那么动物就会停止吃饭，这时如果不进行人工喂食的话，它最终会被饿死。因此，外侧下丘脑提供的信号告诉我们在什么时间去吃饭。

如果大脑中被称为**腹内侧下丘脑**（ventromedial hypothalamus，VMH）的部分受到刺激，动物就会放慢或停止进食，即使是它已经很长一段时间没有进食了。但是，如果腹内侧下丘脑被摘除，动物就会吃它能看到的任何东西，一直吃到胖得不能动为止。这表明腹内侧下丘脑告诉你什么时候该停止进食。另外，下丘脑对温度也有反应——外侧下丘脑的信号对冷的温度更敏感，腹内侧下丘脑的信号则对热的温度更敏感。

其他因素也能够影响你的饥饿感。葡萄糖恒定理论（glucostatic theory）表明，下丘脑监控着血液中可利用的葡萄糖浓度，或者准备性的能量。当血液中的葡萄糖因为进入细胞而浓度降低的时候，外侧下丘脑就开始刺激你吃饭。同时，胰腺分泌胰岛素（insulin），把吸收的卡路里转化成了能量——供活性细胞消耗或是以脂肪的形式贮存下来以待以后使用。饭后，你的血糖浓度会降低，此时胰腺就会分泌胰高血糖素（glucagon），这有助于把贮存的能量转化成有用的能量。从实际情况来看，人的习惯和图方便的心理等环境因素通常会盖过激素和神经系统对人的饮食的控制（Woods et al.，2003）。

另外一个影响吃饭的因素是体重的定点理论（set-point）——你每天的体重都是在不断浮动的。尽管你每天的卡路里摄入量和消耗量是变化的，但是你的体重在很长一段时间内都是稳定的。

因此，下丘脑至少决定了三种信息：葡萄糖进入你体内细胞的数量、你的体重定点以及你的体温等。根据这些因素，下丘脑决定是不是让你去吃饭。

饥饿的其他要素　除了生理动机之外，当你感到饥饿或想吃饭的时候，其他因素可能会发挥作用。这些因素又被称为社会心理性饥饿要素（psychosocial hunger factors）。这些是外在的暗示信号，也是能够影响你吃饭的因素，比如在哪儿吃、什么时候吃以及吃什么等。像味道和食物的外观等外在信号能够影响你的吃饭行为。当别人吃饭的时候，你倾向于吃得更多。你可能也因为社会压力而选择不吃东西，如努力向杂志中纤瘦的模特看齐。有时，当我们心烦或紧张时，我们就吃得更多。当你看电影的时候，你可能会吃爆米花，因为这是你一直做的事情，或者你吃东西仅仅是因为到了午饭时间。

社会心理因素对我们的吃饭习惯产生了巨大影响，而且有时候会导致进食紊乱，比如暴饮暴食或者是在情绪低落的时候进食等。

肥胖

有越来越多的证据表明，一个人的体重是由生理因素控制的。似乎存在着一种遗传因素，它可能使某些人天生就容易长胖（Jackson et al.，1997；Montague et al.，1997）。超重和肥胖是由体重指数（body mass in-

dex，BMI）决定的，这种测量方法依据的是身高和体重之间的比例。用体重指数测量，美国大约65%的成年人都存在超重问题，31%的人是胖子（见图11—1）。

哥伦比亚大学的斯坦利·沙克特（Stanley Schachter）和他的同事进行了一项大规模的调查研究。研究的内容是胖人对外在刺激物的反应。研究表明，他们吃东西不是因为他们饿，而是因为他们看见了好吃的东西，或者他们看到的这些东西就好像在告诉他们吃饭的时间到了。

肥胖者面临着心脏病、中风、高血压、动脉阻塞、成人发病型糖尿病和早死等危险。在美国，人们体重发展的趋势是怎样的？

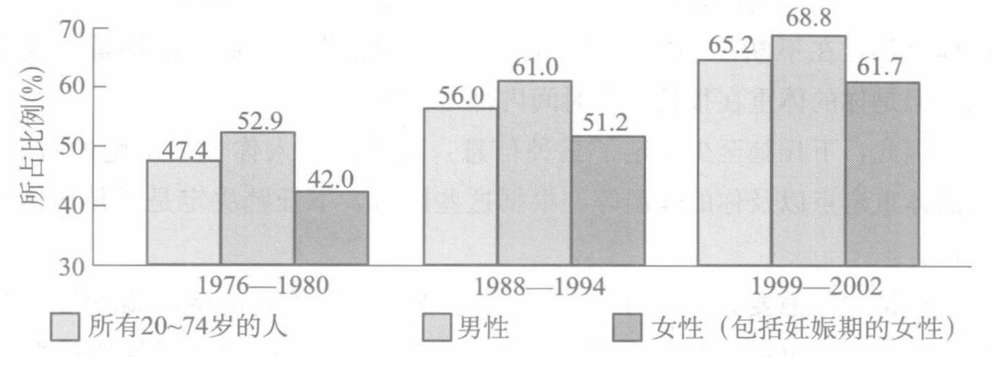


图11—1　美国肥胖者的比例分布图

为了证明这一点，沙克特首先设定了一个阶段性的品尝试验，要求被试者对五种薯片进行评价，目的是看一看正常体重的人和超重的人各吃多少薯片。沙克特不让他们吃午餐，以便让他们都很饥饿。沙克特告诉一些人说，品尝试验需要先吃饱饭，随后给他们很多他们想要的烤牛肉三明治。另外一些人仍然饿着肚子。沙克特预言道，正常体重的人吃东西是因为他们饿了，肥胖者则是不管饿不饿都会去吃东西。这是确凿无疑的。当他们都饿的时候，正常体重的人比肥胖者吃的薯片更多；但是，当他们吃完烤牛肉之后，正常体重的人吃的薯片却少得多。

在另一项研究中，沙克特提供了一碗杏仁儿，当被试者在一间屋子里等候的时候，他们可以吃这些东西。只有当杏仁壳被敲开的时候，超重的人才会吃这些东西。结论是：超重的人吃东西，仅仅是因为这些食物就摆在那儿。而正常体重的人不管杏仁有没有壳，都有可能会吃几个。

总之，沙克特论证道：超重的人是对外在暗示（比如从烤箱里拿出来的饼干的香味）作出反应，而正常体重的人则是对内在暗示作出反应（比如胃给出的饥饿的信号等）。他的研究表明，即使是像饥饿这样的生理需要也受到了复杂因素的影响。

其他因素——比如身体锻炼不足——也容易导致肥胖。增加锻炼也会起到减肥的效果，就好像是相对于你的饭量而言体育锻炼比较少的话会导致肥胖一样。此外，焦虑和压抑也不是导致暴饮暴食的原因。这种情况不仅会发生在体重正常的人身上，也会发生在那些超重的人身上（Wadden & Stunkard，1987）。

社会动机

很多心理学家集中精力关注的研究领域是社会动机而不是我们刚才正在讨论的未研究过的生理动机。社会动机是从我们在与他人的互动中习得的东西。

你身边的心理学　基因与肥胖

设定点（set-points）指的是我们在生活中想要保持住的体重值。除了我们自身的设定点外，其他像基因或者遗传等因素也会影响我们的体重。设定点越高，我们所能存储的脂肪就越多。当我们的体重增加时，我们体内的脂肪细胞会增多。当我们减肥时，减掉的脂肪并不多，但是释放的信号却不少。

我们还遗传了其他的新陈代谢内容。你的新陈代谢包括你的身体如何有效地把食物分解转化为能量，你的身体消耗热量的速度有多快等内容。你吃的食物所包含的热量可能与你朋友吃的一样多，但是，如果你的新陈代谢的速度比你朋友的慢，那么你所消耗掉的热量就少，就更容易贮存多余的脂肪。就像你减肥一样，如果你的消化系统的效率提高了，每次你消耗掉的热量也会多一些。

研究发现，控制体重的基因在新陈代谢中起到了举足轻重的作用。有一种基因会增加神经肽 Y——大脑中的化学物质——的活性，这一物质会让你增加饭量（Gura，1997）。其他的基因提高的是人们新陈代谢的能力（Warden，1997）。

测度成功需要

成功动机关心的是这样一种欲望：它设置具有挑战性的目标，而且不

管遭遇什么样的障碍、沮丧和挫折，都要坚持下去，努力达到这些目的。成功动机得到了很好的研究，原因之一就是大卫·麦克里兰（David McClelland）对用量化的方式测量社会动机非常感兴趣（McClelland et al.，1953）。他测量成功动机的主要工具就是主题统觉测试（Thematic Apperception Test，TAT）。这种测试包括一系列图画。参与者被告知对这些图画中所表现的东西加以描述，最后形成一个故事（这种测试也被称为投射测试）。在这一点上，唯一重要的是我们要知道这里的答案没有对错之分。因为问题本身是模棱两可的，所以答案必须从参与者自己的信仰、动机和态度出发而得出。每个故事都根据某个主题进行了编码。这些主题根据它们与各种需要类型（比如成功——设置目标、达到目标并克服障碍）的相关度进行了评分。

根据这些测试，麦克里兰发明了一种 TAT 的评分系统。例如，如果故事主要关注的是优秀的标准和高水平执行的标准的话，或者关注的是取得的独一无二的成就的话，抑或是关注对长期职业目标的追求的话，那么这个故事就应该得到高分。编码被提炼成一点，在这点上编码者在 90%的情况下是相互一致的。

如果参与者展示出了对任务的坚忍不拔的毅力或具有能够更好地执行任务的能力，如果他们设定了极具挑战性但却非常现实的目标，如果他们在与别人的竞争中脱颖而出，以及如果他们对这些挑战性的任务或目标的注意力非常集中的话，他们就会获得很高的成功需要。

在这个测试中得高分和得低分的人之间会在各种情形下被相互比较。麦克里兰对卫斯理大学毕业的学生的职业发展进行了追踪，他们都在 1947 年接受过 TAT 测试。他想看一看那些选择了他们不得不自己启动项目创业的学生（被称为企业家）的发展情况。他发现，毕业 11 年后，83%的企业家（商业经理、保险销售员、不动产投资商、咨询顾问等）都在成功测试中获得过高分，但是只有 21%的非企业家身份的人获得过高分（McClelland，1965）。

麦克里兰并不认为，我们应该把自己训练得能够在测试中得高分。实际上，他说这种获得高分的人很少具有好奇心，而且很少具有艺术上的敏锐性（McClelland & Harris，1971）。他们也很少能够在人际交往中结识

有价值的密友。研究表明，获得很高成就的人更愿意与那些能够帮助他们获得成功的专家联系，而不是与那些更友善的人联系。

批评者认为，对于成功需要而言，用麦克里兰的TAT进行测试并不是一种非常可靠的方法。他们声称，TAT测试中的故事是很难进行分数测评的，因为不同的测试评分员可能赋予某种特殊反应的重要性是不同的。

害怕失败 当有些人因为成功需要而得到激励的时候，另外一些人却因为害怕失败而得到激励。比如，一个人因为吉他课太难而不去上，或者一个人因为总是接不住球而决定不参加棒球队，导致他们作出这些决定的原因在于他们害怕失败。害怕失败与成功需要之间的区别是如何产生的呢？当人们为了确保成功而选择容易的工作，或者因为没有成功的机会而选择不可能完成的任务的时候，他们所表现出来的就是对失败的恐惧。比如，你选择了三个需要解答的谜语。第一个非常简单，而且你知道你能够解答。第二个谜语要难一些，但是经过努力，它也是能够得到解答的。第三个谜语非常难，而且你确定你不可能解答它。有很强的成功需要的人倾向于选择第二个谜语——虽然困难，但是有可能解答的谜语。而选择第一个谜语的人和选择第三个谜语的人则都表现出一种对失败的害怕，因为人们通常不可能因为任务的难度而去谴责一个人。

被害怕失败所驱动的人通常会以一个借口来解释他们可怜的工作成果。他们这样做，是为了维持一个良好的**自我形象**（self-image）。比如，一个赛跑选手可能会为比赛中并不理想的成绩进行辩解，说这是因为睡眠不足所致。如果你在考试中成绩不理想，你可能会抱怨说这个考试的题目出得太偏了。尽管寻找这种借口有助于我们保持一种积极的情感态度，但是它可能也会妨碍我们为自己的行为承担责任。

图11—2中展示了任务难度与激励水平之间的关系，根据叶克斯—多德逊法则（Yerkes-Dodson law），人能否取得成就即取决于这二者的相互作用。

害怕成功 马蒂娜·霍纳（Matina Horner，1970，1972）让89名男性以下面这段话作为开头写一个故事："第一个学期结束之后，约翰发现自己在医学院的成绩名列前茅。"她把第一行的约翰改为安娜之后，又让90名女性写这个故事。90%的男性写的是成功的故事。但是，只有65%多

的女性认为安娜的命运一片光明。

根据这一研究，霍纳确定了成就动机的另外一个维度——害怕成功。一些人（像霍纳研究中选择的那些妇女）是在这样的理念下成长起来的，那就是成功案例中的绝大多数是偶然的，一般来说很少有人可以获得全面的成功。因此，一个在医学、法律和其他在传统上由男性占据主导的职业中获得成功的女性作为女人一定是失败的。对于安娜来说，通过考试可能是可以接受的，但事实上她在班里比大多数男生做得都好，这让那些女性同伴感到了焦虑。

叶克斯—多德逊法则认为，你在某项工作中能否取得成就取决于生理性激励和工作的难度二者之间的相互作用。因此，对一些有难度的工作来说，如果你的激励水平不高，反而能够做得更好。**根据叶克斯—多德逊法则，怎样的激励水平有助于你在考试中取得好成绩？**

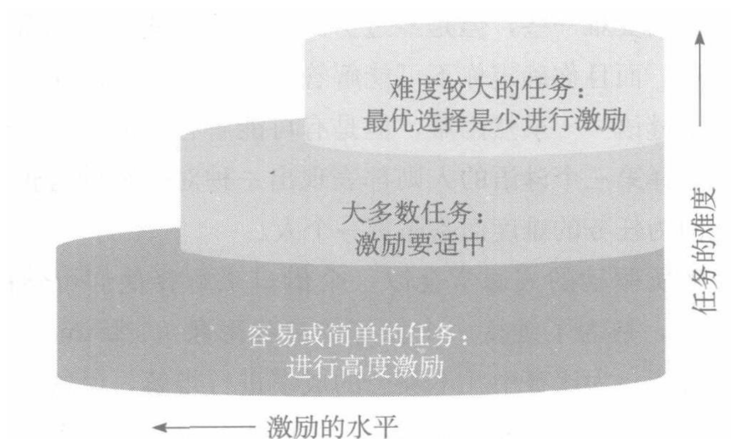


图 11—2　任务难度与激励水平的关系

霍纳发现，获得成功的聪明女性比资质一般或一般偏上的女性表现出了更强的恐惧成功的心理。期望成功使她们更可能去回避成功，即便她们在那些报酬丰厚的职业领域具有显而易见的优势。这好像证明了霍纳的看法，一些人对成功存在着一种矛盾心理。

其他研究者陈述了与霍纳不同的观点。他们很快发现，现实图景要比霍纳所提出的观点复杂得多。一方面，我们很难对成功进行界定。对于有些女性而言，做一个妈妈更能让其满足，但是对另外一些人而言，这可能是她无法胜任工作的不成功的表现。另一方面，我们通常很难说那些并没

有付出努力去做一些事情的人是因为对成功或害怕抱有恐惧心理。

在20世纪60年代后期，当霍纳的研究得出结论的时候，医学院仍是由男性占据主导地位。相反，护理学院则是女性的天下。如果由女性来描写男性，会怎么样呢？反过来呢？如果由女性或男性来描写男性在女性统治的领域获得成功，又会怎么样呢？由此我们会发现，不管是男性还是女性，他们所写的东西都反映了霍纳的害怕成功的理论（Cherry& Deaux，1978）。后来，研究者对霍纳提出的问题进行了64次研究，最后得出了一个平均数：45%的男性表现出了对成功的恐惧，女性则占49%，这说明男女在害怕成功的心理方面差异很小（Paludi，1984）。因此，对成功的恐惧在男性和女性身上都屡见不鲜。

其他理论 阿特金森（J. W. Atkinson）发展了一种期望价值（expectancy-value）理论来解释目标指向的行为。期望（expectancy）就是你所估计的成功的可能性，价值（value）则仅仅是指这一目标是否值得你去做。

代替这一理论的，是另外一些学者所提出的竞争力（competency）理论。太容易的任务或太难的任务意味着我们无法从如何施展自身的能力中学习到东西。因此，为了证明并提高自身的竞争力，我们要选择难度适中的任务，对于这种任务而言，成功和失败可能都是有好处的（Schneider，1984）。

比如，在一个投环游戏的实验中，孩子们可以选择站在离目标1英尺到15英尺远的任何地方来投环。当他们试着投环的时候，其他人在旁边围观。那些具有很高的成功需要的人选择适中距离的可能性要比选择过近或过远的距离的可能性大10倍（McClelland，1958）。

马斯洛的需求层次理论

亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow，1908—1970）是人本主义心理学代表人物之一。他认为，所有人都需要认清自己的能力，需要得到赞赏和认可，并感受到他们已经获得的东西。他把成功的动机放在了所有人都共有的一个需求层次背景中考察（见表11—2）。马斯洛提出，当我们满足了金字塔底部的需要之后，我们就会向上一个层次进行努力，并期望这一层次的需要能够得到满足。如果我们在一个较高的层次上，但是我们的基本需要还没有得到满足的话，那么我们就会回到基础层次上来。

表 11—2　马斯洛的需求层次理论

自我实现的需求	5. 挖掘和发挥一个人独一无二的潜能
心理需求	4. 自尊的需求：获得成功，有能力，赢得认可和赞赏
	3. 归属和爱的需求：与他人合作，能够被他人接受，有归属感
基础性生理需求	2. 安全需求：感觉到安全可靠，避免了危险
	1. 生理需求：满足饥饿、口渴和性方面的需求

根据马斯洛的理论，只有在满足了低层次的需求之后，一个人才能够去追求高层次的需求，才能够追求自我实现。**在需求层次理论中，哪些范畴属于生理需求？**

马斯洛的框架融合了我们在本章中迄今所讨论的所有要素，而且更进一步。他是从生物性驱力出发的，包括生理需求和安全需求。他断言，人们必须满足这些**基础性生理需求**（fundamental needs）以维持生命的延续。如果人们饿了，那么大多数人的活动将被获得食物的驱力所驱使，而且他们对于更高层次的功能需求将被隐藏。

在马斯洛的需求层次中，第二个层次是由**心理需求**（psychological needs）组成的，它包括：归属的需求、情感的需求和成功的需求。马斯洛提出，这些需求与生物性需求一样发挥着类似的功能，而且它们只能通过外部刺激得以实现。缺少爱和尊重，会让人们变得焦虑和紧张。这是驱动他们行为的动力。为了缓解他们的紧张，他们可能会从事一些随意的、不顾一切的有时甚至是不太适宜的活动。

自我实现的需求（self-actualization needs）在马斯洛需求层次理论的金字塔的顶部。这些需求包括对知识和美的追求，以及对发挥独一无二潜力的需求。马斯洛认为，尽管相对较少的人实现了这一层次，但是我们都有这些需求。要创造美好的生活方式和使用我们的天赋，我们就必须首先满足基础性生理需求和心理需求。这些需求的满足刺激我们去寻求自我实现。马斯洛因此把动机理论增加到了这一理念之中，那就是，有些需求要比其他的需求具有优先性。而且，他还说明，满足了一个层面的需求会导致新的需求和动机的出现。

其他研究者并不赞成马斯洛的结论，他们并不认为一种需求的满足必须以另外一种需求的满足为前提（Liebert & Spiegler，1994）。比如，克里斯多弗·哥伦布（Christopher Columbus）可能获得了自我实现，但是他在寻找通往中国的新道路的过程中冒着风险，这肯定没有满足他的（以

及其他很多人的）安全需求。难道我们能够得出结论说，他对自尊的需求在他的探险中占据着主导地位吗？而且还有这样一些人，尽管他们的低层次的生理需求和安全需求已经得到了满足，但是他们对实现更高层次的需求（必须成功的需求）好像并不感兴趣。

这些研究者提出，可能马斯洛想要证明的是在我们所有人当中存在着这些需求的类型，而不是说这些需求一定要按照一定的顺序实现。在某个特殊时刻，任何一种需求都可能占主导地位，即使是有机体在他的主导性需求中作出反应。一种需求可能在某个特殊时刻会在我们大多数人身上占据着统治地位，但是这并不必然意味着其他的需求不会出现，也并不意味着它们在某些层面上没有影响我们的生活。

第 3 节　情　感

心理学探索　胜利了！

中国队和美国队在都没有进球的情况下出现了胶着状态……这场比赛——世界杯女子足球决赛——已经快到了点球决胜负的阶段。布兰迪·查斯顿（Brandi Chastain）接到球后，丝毫没有犹豫，非常完美地把球踢进了球门的右上角。随着加利福尼亚帕萨迪那玫瑰碗球场上的球迷的欢呼声响起，在她被一群队友压在身下庆祝之前，她脱掉了运动 T 恤，并且在观众面前疯狂地挥舞着。她谈到她的这脚射门的时候说："我没有听到任何声音，也没有看对方守门员（中国守门员），当哨音响起来的时候，我跳起来并且踢了它一脚。那时候，我好像大脑一片空白。"

——from *Newsweek*, July 19, 1999

是什么驱使布兰迪·查斯顿在比赛中完美演出呢？她为什么这么努力地去争取胜利？当她攻进制胜球的时候，她的感受如何？她累吗？渴不渴？激动不激动？紧张不紧张？感到幸福不幸福呢？在动机与情感之间勾勒一条明确的界线是一件很难的事情。当一个人需要食物的时候，他的胃就会收缩，他的血糖浓度会降低，神经系统和内分泌系统也会在一定程度上失去平衡，而且味蕾也会变得更加敏感。当一个人受到惊吓的时候，他的心跳和呼吸就会加快，消耗的能量就会上升，感官就会被充分调动起来，血液也会从胃流向大脑和心脏及其他肌肉组织。当然，诗人通常会有

一颗多愁善感的心脏，胃口不佳，对月光具有高度敏感，而且会嗅到爱的味道。如果这三种情况都包括可以确认的生理变化的话，那么为什么我们把饥饿称为生物性驱力，而把恐惧和爱称为情感呢？

这取决于我们是否能够描述行为的根源，或者说我们能否对与行为相联系的感觉进行描述。当我们想要强调以目的为导向的行为——欲望、需求和心理算计的时候，我们用的术语就是驱力（drive）和动机（motivation）。当我们想要强调与决定和活动相联系的感情时，我们用的词汇就是情感（emotion）或爱（affect）。

显然，二者是交织在一起的。我们通常根据情感来解释我们的动机。为什么我们走出会场？因为我们很生气。为什么我们参加了这么多的聚会？因为我们喜欢结交新朋友，而且爱跳舞。为什么我们把笔记本借给我们并不喜欢的那些人？因为我们觉得在背后谈论别人会让我们充满负罪感。

上述例子说明，情感推动着我们选择不同的行为。有时候，情感会像生物性驱力一样发挥作用——我们的情感会让我们充满活力并让我们追求一个目标。我们追求的那个目标是由我们的社会学习经历所决定的。还有时候，我们做一些事情是因为我们认为它们会让我们感觉不错；预期性的动机是我们做这些事情的动机。最后，情感有助于我们作出决定，并且帮助我们与自己的内心进行交流。结果是，其他人也会对我们的情感作出回应，而且以相应的情感来对待我们。

很多心理学家讨论人的情商（emotional intelligence）。它是一种基于人们对情感的觉察、想象和理解而作决定的能力。我们经常需要在工作、学习中作出复杂的决定，处理朋友、家人之间的关系。错误的决定可能会让我们遇到小麻烦。情商帮助我们对当下形势作出判断，并决定采取合适的行动。比如，假如你正在和朋友一起聊天，想给他讲一个笑话。你的朋友会喜欢这个笑话吗，或者说他们会不会认为这个笑话太没有礼貌？根据这个社会情境中包含的情感作出判断的能力就是衡量你情商高低的一个标准。

情感表达

情感（emotion）是一种主观的感情，它是被真实的或想象中的对象或

事件所激发形成的。这些对象和事件对于个人而言具有很强的意义。情感源自四种情况：（1）你必须解释一些刺激物；（2）你表现出一种主观的感情，比如恐惧或幸福；（3）你在生理上有所反应，比如心跳加快；（4）你表现出了一种可观察到的行为，比如微笑或哭泣（Plotnik，2005）（见图 11—3）。

情感是主观性的感情，因此，心理学家在关于情感的种类，或者说某种特定情感的影响等方面并没有形成共识。**你能根据下表解释“回避行为”和“趋近行为”吗？**

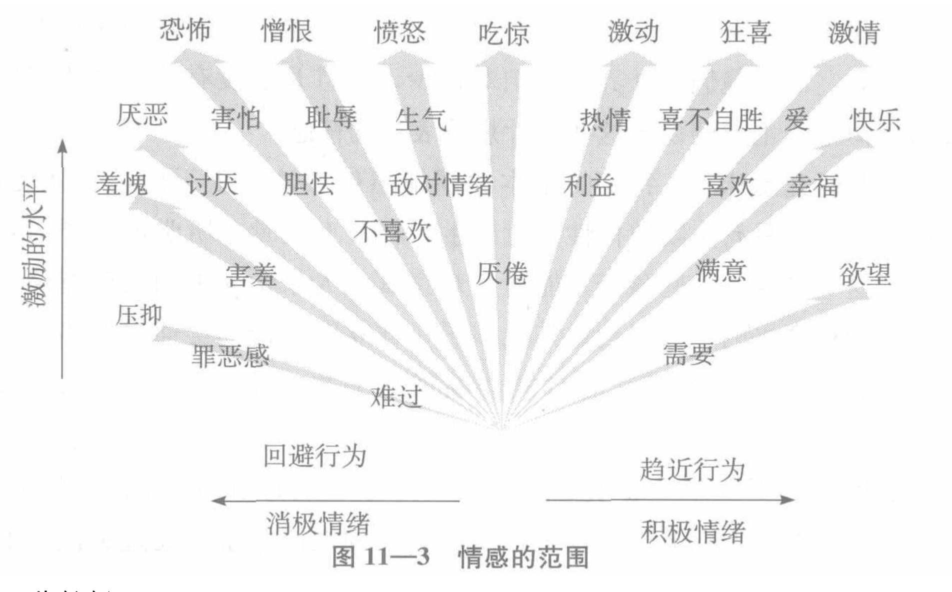


图 11—3　情感的范围

资料来源：Kissin，1986.

所有的情感都包括三部分：生理部分、行为部分和认知部分。生理部分处理的是：情感如何影响个体的身体刺激。这种层面的刺激指示身体对体验过的情感作出反应。行为部分是情感的外在表现，比如身体语言、手势和一个人的音调或语调等。认知方面关注的则是我们如何思考并解释能够影响自身情感的情境。比如，如果有些人向我们问好，那么我们就会对这个人作出判断——他是在表达友善，还是在表示敌意，抑或是在嘲笑我们。这些判断反过来又会影响我们的情绪反应。

在《人类和动物情感的表达》（*The Expression of the Emotions in Man and Animals*，1872）中，查尔斯·达尔文（Charles Darwin）论证说，所有人都以同样的方式来表达一定的基本感情。即使不懂一个人的语言，你也能够仅仅根据观察这个人的脸来了解他是一个开心果，还是一个

让人讨厌的人。一个研究小组（Ekman，Friesen & Ellsworth，1972）选择了一组照片，这些照片分别描述了吃惊、生气、难过和幸福等情感。然后，他们把这些照片向来自五种不同文化圈的人展示，并让他们说一说，在他们看来，每幅照片中的人有什么样的感受。绝大多数参与者认为其中所表达的情感就是研究者想要他们回答的那种类型。难道这仅仅是因为他们看到的都是美国人——或者说至少是他们在美国电视剧和电影中看到的美国人吗？难道他们能够分辨我们的面部表情，是因为博学多识吗？显然不是。研究小组在第二个研究中所选择的对象是居住在新几内亚岛偏僻的地方的人，尽管他们与外界联系相对较少，而且几乎没有在大众传媒中露过脸，但他们也能够认出这些照片想要表达的情感。

这些研究意味着，特定的基本面部情感的表达是先天的，也就是说，它们中的部分具有生物遗传性。对出生起就没有视觉和听觉的孩子的观察支持了这一观点。这些孩子不能通过观察其他人来学习如何交流感情。然而，他们在高兴的时候仍会像其他孩子一样欢笑，他们会通过撅嘴和皱眉头来表达愤怒，他们生气的时候会握紧拳头并咬紧牙关（Goodenough，1932）。

心理学家卡罗尔·伊扎德（Carroll Izard）和他的同事们（Trotter，1983）为了评价人们的情感状态，发明了一种编码系统。通过关注人们面部的不同部位——比如眉毛、眼睛和嘴——的表情变化，他们能够确定10种不同的情感状态。比如，当一个人的眉毛快速集中到一起、眼睛眯成一条缝或斜视的时候，就表明他是在生气。另外一个心理学家（Russell，1994）通过跨文化研究分析了面部结构的情感效果。他得出的结论是：存在着一种公认的面部情感表现系统。

学习在情感表达中是一个非常重要的因素。詹姆斯·埃夫里尔（James Averill，1983）认为，我们很多日常的情感反应是由社会期望和社会后果造成的。他认为，情感是人在整体上的反应，我们不能把一个人身体上的或生物性的情感表达和那些与这些情感相联系的思想和行动分离开。与其他人在一起的时候，我们学习表达并体验我们的情感，目的是为了服务于不同的社会功能。比如，通过对别人强烈的反应表现得很生气，对别人表现出同情心等，父母就能以此对他们孩子的行为进行矫正。通过

这种方式，孩子就了解了在不同的情况下哪种情感是恰当的。

☞你知道吗？

情感与决策

在摘除脑瘤的时候，埃利奥特（Elliot）因为前额叶皮质受到了损坏而备受煎熬（Damasio，1994）。在手术之后，埃利奥特丧失了情感能力。他与妻子的关系因为感情冷漠而恶化了。除了丧失了情感能力外，埃利奥特还失去了作决断的能力。当给他一些信息的时候，他能够讨论各种决策可能导致的后果，但是他就是不能作出决定。即便强迫他作了决定，他也会很快放弃这一决定。结果是，埃利奥特和他的朋友之间无法维持一种正常的关系。这就说明，我们的情感对作决策的作用举足轻重。

学习解释了我们在不同文化背景中发现的区别，比如我们超出了哭和笑等基本情感表达的那些情感等。孩子们模仿他们的家长和监护人所使用的情感表达方式。因此，情感具有普遍性，但是情感的表达受到了他们的学习方式的限制。教孩子们——不管是直接地还是间接地——表达情感是与一定的环境相适应的，既而孩子们学会了如何在合适的时间来表达情感。实际上，孩子们正在学习的是情感文化。这些发现说明，我们所有人与生俱来具有表达情感的能力，天生就有表达情感的特定的方式。但是，在什么时间、在哪儿以及如何表达不同的情感主要依赖学习。

对面部表情的分析有助于我们描述情感，但是它不能告诉我们这些情感来自哪里。一些心理学家认为情感来自身体上的变化，另外一些人则认为情感来自心理过程。

▶▶▶心理学人物档案

保罗·艾克曼（1934—　）

脸是展示人们情绪最重要的部位。它和声音一起告诉听众，发言者对他所说的内容持什么样的情感……

保罗·艾克曼（Paul Ekman）认为，人的面部表情以一种普遍的方式表达了他们的情感。也就是说，当我们觉得幸福的时候都会笑，当我们生气的时候都会皱眉。但

艾克曼认为并不总是如此。他曾经认为，我们的面部表情会因为文化的不同而有所差异。后来，艾克曼到巴布亚新几内亚旅游的时候研究了当地一个与世隔绝的群体。他发现，这些人和我们一样，也是在幸福的时候笑，在生气的时候皱眉。

随之，艾克曼就形成了他的面部动作编码系统（Facial Action Coding System，FACS）理论，它把人的面部表情组合成了46个互不相关的动作，比如眨眼、皱眉和撅嘴等。艾克曼和其他研究者一起通过面部动作编码系统来辨识面部的七种表情特征：生气、恐惧、羞愧、厌恶、难过、吃惊和幸福。艾克曼认为，我们当中只有很少一部分人（10%～20%）能够真正地掩饰自己的情绪。尽管我们想要努力地掩饰厌恶之情，但是一些面部表情仍能够让我们露出马脚。

生理理论

想要描述情感的认知部分、行为部分和生理部分的努力促成了集中情感理论的问世。在1890年出版的一本经典著作《心理学原理》（*Principles of Psychology*）中，威廉·詹姆斯试图就人类行为、动机和情感等对可加以利用的材料进行总结。当威廉·詹姆斯得出一个人类情感目录表的时候，他放弃了这一努力，他感觉其中还存在着很多微妙的区别。然而，他被这一事实所打动了，那就是他看到的几乎每一种对情感所作的描述都强调了身体上的变化。人们习惯把感情与能量的突然增多或减少联系在一起，与肌肉的紧张和放松联系在一起，与我们胃部的感觉联系在一起。

詹姆斯—兰格理论 经过思考之后，詹姆斯得出了这样的结论，即人们习惯用情感这个词来描述我们内心深处对周围发生的事情所作出的反应。换句话说，詹姆斯（1890）认为情感是人对自身内部变化的感知。

> 我的理论是……**躯体上的变化是对外在事实的直接感知，同样，它们产生的情感上的变化就是情绪问题。**一般来说，我们失去财富的时候，就会难过、抽泣；我们遇到灰熊的时候，就会感到害怕并立刻跑开；我们被对手侮辱的时候，就会很生气并会回击对方……我们哭是因为难过、愤怒是因为生气、发抖是因为害怕，这都是最正常不过的事情……在这些感知之后，身体状态不可能没有变化，这些变化包括……脸色苍白、情绪低落等。

尽管，其他心理学家认为是情感导致了身体的变化，但詹姆斯认为身

体变化是形成用以标示和体验的情感的基础。由于卡尔·兰格（Carl Lange）几乎同时得出了同样的结论，所以这种设定就是所谓的詹姆斯—兰格理论（Lange & James，1922）。卡罗尔·伊扎德的情感理论（1972）与詹姆斯—兰格理论具有很强的类似性。他认为，人们有意识的情感体验来自面部肌肉在感官上的反馈（详细内容参见面部反馈理论）。当你对比笑两分钟和皱眉头两分钟这两种情况时，通过关注你的情感体验上的差异，你就可以对上述结果作出判断。根据伊扎德的观点，如果你继续皱眉，你就会对生理性状态作出反应，并将体验到一种不幸福的情绪，这种情绪称为难过。

批评詹姆斯—兰格理论的人声称，像生气、难过或恐惧等种类不同的情感并不必然与不同的生理反应联系在一起。比如，生气和恐惧可能都会导致同样的身体反应。因此，詹姆斯因果倒置了——你不可能逃离了麻烦，然后才感觉到害怕；你首先是感觉到了害怕，然后才开始逃离。批评者还宣称，人们应当对像嫉妒和爱等这些复杂的情感需要进行解释与思考。詹姆斯—兰格理论忽略了认知对情感的影响。尽管生理变化并不必然导致情感，但是它们可能增加了我们感受到的情感的内在强度。比如，当我们感到生气而且心跳加快的时候，生气的程度可能会因为我们的身体对它的反应而得到强化。

坎农—巴德理论 1929年，沃尔特·B·坎农（Walter B. Cannon）出版了一个概要，明确反对詹姆斯—兰格理论。坎农论证说，丘脑是情感的发生地——这个理念被菲利普·巴德（Philip Bard，1934）进行了扩展和提炼。根据坎农—巴德理论，特定的经历刺激丘脑，丘脑则会把信息发送至大脑皮层和其他身体器官。这种理论声称，大脑发送了两种反应——情感的唤醒和体验。但是，其中一个反应不会导致另一个发生。因此，当我们使用“情感”这个词的时候，我们是指大脑活动和本能的同步。用坎农的话说就是：“当刺激丘脑的活动的时候，情感的特殊内容被增加到了简单的情绪当中”（1929）。后来，更为复杂的实验表明，丘脑并不参与情感体验，参与其中的是视丘下部（hypothalamus）。

坎农还强调了生理性激发在很多不同的情感中的重要性。他是第一个描述交感神经系统中战争还是逃跑反应（fight-or-flight reaction）的人，

这种反应让我们为紧急事件做好准备。一些生理性激发信号在最著名的心理性知识的应用——测谎实验中得到了运用。

更多的信息	面部反馈理论

面部反馈理论认为，你的大脑能够解释你的面部肌肉运动所反馈的信息（Ekman，1984）。比如，晚上你看到在房间的角落里有一个阴影。你的反应是很吃惊并睁大双眼。你的大脑就会把这种面部表情与恐惧相关联，因为你感受到了恐惧。

这种理论的批判者认为，尽管你的面部表情可能会影响你的情绪，但是它们不会产生这样的情绪。那些面瘫的人尽管面部肌肉不能动了，但是他们也能够体验这样的情绪（McIntosh，1996）。而且，人能够用不同的表达方式来左右自己的情绪。比如，你难道从来没有注意到，当你微笑的时候，实际上你已经乐不可支了？

认知理论

认知理论认为，身体变化和思维共同发生作用，从而产生了情感。生理性刺激仅仅是理论的一部分。你能感觉到什么取决于你如何解释你的状态。反过来，还取决于你如何用根据情感标记的身体刺激来解释自己的内在状态。

更多的信息	测　谎

从古至今，人们都试图找到一种方式来测验别人是不是撒谎了。测谎仪就是这样一种工具，它能够记录人们的交感神经系统的变化，其中包括血压、心率和呼吸的频率等内容。测谎仪是在这样的假定基础上发挥作用的，即当人们撒谎的时候，他们会感到紧张，并会在生理上表现出来。但是，测谎分析有效吗？当被提问的时候，很多无辜的人很紧张，结果被误认为是不诚实的人。

但是，犯罪测试是测谎实验的修订版。质询者会问一些非常精确的问题，这些问题只有对那些知道非公开的犯罪事实的人才具有威胁。比如，他们不是问“你是不是抢劫了加油站？”而是问“加油站被抢劫的时间是下午6点还是午夜？用的是枪还是刀？”这样的问题。如果人们对这些问题的正确答案的反应非常强烈，他们才被认定为罪犯。这种测试在辨识罪犯时就更加精确了。

沙克特—辛格理论　斯坦利·沙克特和杰罗姆·辛格（Jerome Singer）设计了一个实验来解释他们的这个理论（1962）。他们告诉所有参与实

验的人，他们在测试维生素对视力的影响。实际上，大多数人被注射的是肾上腺素注射液。他们会告诉那些了解相关知识的被试者，注射这些东西会让他们的心跳加快、身体发抖（这是事实），然后告诉那些被误导的人，就说注射会让他们失去知觉。他们还告诉那些对实验内容及背景一无所知的人说，注射之后不知道身体会产生什么反应。还有一群被试者，他们被注射的是一种中性无色的液体，它不会导致什么症状。就像第三组的被试者一样，他们也不知道这些液体是不是有副作用。

注射之后，每个被试者都被带到一个房间等待观测。在这里，他们发现有另外一个人，这个人实际上是实验的组成部分。这些被试者认为这个人也被注射了同样的注射液。被试者每个人都被要求做一份调查问卷。随着实验的推进，这个人运用了另外一个独立的变量。对于一半的被试者来说，这个人变得越来越兴奋，最后把问卷扔到了垃圾筐里。对于另外一半被试者来说，这个人同样变得非常活跃，但他是变得越来越生气，以至于最终把问卷扔了。

来自第一组的参与者已经知道这些注射液会对他们产生影响，他们看到自己的同伴正在狂欢。那个被注射了中性无色液体的小组成员也是如此。虽然第二组和第三组的成员不了解注射液的副作用或者对这种注射液一知半解，但是他们竟然加入了同伴的狂欢中。如果那个人得意忘形，那么他们也得意忘形；如果那个人很生气，那么他们也很生气。

这个实验说明了什么呢？情感的内在要素（比如，肾上腺素产生的情感反应）对一个人的影响是不同的。这取决于他对社会环境的解释和感知。当人们不能解释他们的身体反应的时候，他们就从周围的环境中寻找某种暗示和线索。同伴的行为就是这种暗示。然而，当人们知道是因为皮下注射而心跳加快的时候，他们就不会觉得非常幸福或气愤了。这个实验还表明，内在变化是非常重要的，否则那些被注射中性无色液体的人就会像那些被误导的小组成员一样，以同样的方式来行为处事。感知和激发之间的相互影响导致了情感的产生。

对这一理论提出批评的人指出，为了感受情感，人们不一定必须首先感受生理上的刺激。有时候，你首先感受到了情感，然后你的身体才会作出反应。比如，你可能让你的哥哥使用了你的计算机。当你再用你的计算

机的时候，你发现你的文件全部被破坏了，你很生气，然后你的身体因为生气而作出了反应。批评者还说，人往往通过过程而不是环境提示来解释情感，人的思想在评价情感的时候发挥了至关重要的作用。

表 11—3 中列出了几种主要的情感理论。

表 11—3　情感理论

情感理论
詹姆斯—兰格理论 ♣ 你体验到了生理上的变化。 ♣ 你的大脑解释了你的生理变化。 ♣ 你感受到了一种特殊的情感。 ♣ 你解释了观察到的行为。
面部反馈理论 ♣ 你的面部肌肉的运动形成了情感的表达。 ♣ 你的大脑解释了肌肉运动。 ♣ 你感受到了情感。 ♣ 你解释了观察到的行为。
坎农—巴德理论 ♣ 你的体验刺激视丘下部积极活动。 ♣ 这就产生了一些信息，这些信息被传输到大脑皮层和你的身体器官。这些作出反应的器官产生了感官信号。 ♣ 感官信号把关键信息联系在一起，然后产生了情感。
沙克特—辛格理论 ♣ 你体验到了生理性的刺激。 ♣ 你解释了能够被认知的环境因素。 ♣ 你感受到了情感。 ♣ 你解释了观察到的行为。

这些情感理论之间的差异在于其对生理变化和对情感的认知性的解释是不一样的。在每种理论中，是什么产生了情感呢？

对立过程理论　生理性过程显然是被适应性机能所控制的，这种机能通常能够让身体保持在一定范围之内。就像体内的酸碱度不平衡一样，情感可能会对正常活动无能为力。为什么身体不能发展一种适应性机制来控制极端情感的影响呢？身体有交感神经系统和自主神经系统。交感神经系统刺激身体活动起来，而自主神经系统则让身体平静下来并得到放松。对立过程理论声称，这两种神经系统的活动同时控制和调节着我们的情感。

心理学家理查德·所罗门和约翰·科比特（Richard Solomon & John

Corbit，1974）提出了对立过程理论——这是一种基于经典性条件作用的情感反应适应性理论。他们提出，把导致情绪产生的刺激物移走将会导致相反的情绪的产生。如果外在的、激发情感产生的事件被称为状态 A，那么内在的驱动力就被称为状态 B。

假如你在上学第一天就遇到了某个人，而且一开始你们就都很喜欢对方。你们两个用非常难的问题让英语老师晕头转向；当遇到挑战的时候，你们很快就能给出问题的答案；你们共进午餐，都喜欢某种口味的比萨饼和公园里午后的灿烂阳光；你们一起做家庭作业时，作业也显得很容易。但在某一天，你的朋友告诉你，他将会搬到海边，而且永远不会回来了。你们非常苦恼……但是，很快你们就会面对现实，第二天你会回到校园寻找另外一个特殊的家伙（因为经典性条件作用已经开始起作用）。对立过程理论揭示，你和这个人一起共处就是状态 A，这激发了你的情感，但是状态 B 并没有发展起来。

现在，让我们对结局作一个不同的解释。你的朋友并没有搬家。你结婚了，而且非常喜欢婚姻关系和长期的健康生活状态。但是，一天早上你的伴侣去世了。你们共同生活的那些年已经产生了一种相互依赖的状态 B，这种状态充满了你的整个生活，它让你的感情接近中性，而且允许你从事一些日常活动。但现在佳人已逝，你被独自抛弃在这个世界上，伴随你的是难以置信的沮丧和压抑，而这就是经典性条件作用产生的结果——状态 B 所导致的。当你看到你的祖父因为失去了老伴而陷入痛苦之中不能自拔的时候，你是不是曾经体验过这种不幸呢?

这一理论的意义在于，如果状态 A 是令人害怕的事件，比如你的第一次跳伞，那么它仍是可以预期将会发生什么的。刚刚学习跳伞的人跳出飞机的时候都会害怕，但是他们在着陆后都异常兴奋——他们屈服于那种简短的但是幸福的回旋。有经验的跳伞者知道怎么调整他们的降落伞才是最关键的，知道在降落的过程中如何调整降落伞以及如何着地才是最重要的。在经典性条件作用所形成的状态 B 下，跳伞者总是有一点压力，他们跳伞通常仅仅是为了它产生的长时间的自我满足，因为这就是人长时间持续存在的、积极地对新出现的状态 A 所作出的反应——一旦跳下去，这一状态就完成了。

实际上，其他情感研究者认为，情感在人类生存中起到了至关重要的作用，它在我们实现目标的能力中扮演了重要角色，因为它激励我们采取行动。情感和身体变化交织在一起。在理解人类行为中情感和身体变化相互影响的所有复杂方式之前，我们可能还需要花很长的时间。

第 12 章　心理测验

第 1 节　心理测验的特征

心理学探索　不公平

我清楚地记得我的第一次智商测试。那时，我 17 岁。教堂里的年轻牧师正在上研究生，攻读心理学学科的高等学位，他被要求负责智商测试中的几个主题项目。尽管我是他的一个朋友，但我也是他的一个"志愿者"。我记得，我想知道他是不是在测试中给我提供了一个不公平的便利。对我的请求，他通过对细节的讨论来解释那些特殊的问题。我想知道，我的得分与其他人的是不是具有可比性，他的测试是对一些对这些需要解释的问题并不非常了解的人进行的。

——from *Psychology: Science, Behavior, and Life* by Robert L. Crooks and Jean Stein, 1988

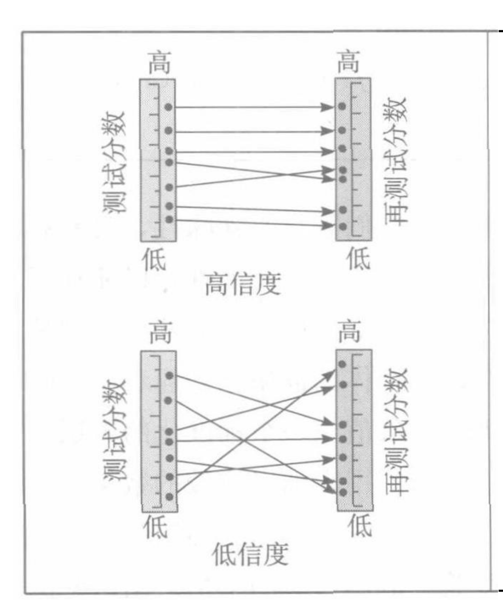
所有的心理学测试都有一个特点，那就是它们既具有趣味性，又具有明确的可操作性——心理学家试图让心理学测试变得有可能性，以便在短时间内发现大量的关于人的数据。测试在预测一个人如何才能够很好地从事一项职业的时候是非常有用的；它们在评测个体的欲望、兴趣和态度时也是有用的；对于揭示心理问题，它们则更有价值。一个标准化的测试的优点就是，它们针对诸多个体能够提供很多可以用来加以比较的数据。测试能够说明一个个体是如何与其他个体进行比较的。进而，心理学家能够用一些测试来帮助人们更清楚地理解一些关于他们自身的事情。用这些测试来预测一个人的行为可能是有争议的，但测试为的就是衡量一些东西，记住这一点是非常重要的。

测试最危险的事情之一就是，我们倾向于忘记测试仅仅是一种测量和

预测人们行为的工具。我们把测试（比如智商测试）的结果看做事物本身就包含的结果。用一个测试来评测一个人的未来，这样的解释取决于：这个基于测试分数的评测是不是比其他的标准更加准确和公平。测试的公平、有用就取决于信度、效度和标准化。

测试的信度

信度（reliability）这个词指的是测试的一致性，也就是在各种类似的情况下得出同样结果的能力。决定一个测试信度的方法有三：首先，如果一个人在很短的时间内又做了一次测试，或者做了另外一个与之类似的测试，他是不是得到了大致一样的分数？比如，如果你在六个月的时间内做了三次关于机械能力倾向的测试，在1月份得了65分，在3月份得了近乎完美的90分，而在6月却又得了70分，那么这个测试就是不可靠的，因为它并没有在一定时间内产生一个相对稳定的测量标准，这导致测试者所得分数变化太大。这时，就要对再测试可信度（test-retest reliability）进行测评了（见图12—1）。



在左侧，把对七个人进行测试后得到的分数标记在某个刻度尺上。在右侧，把第二次进行同样的测试所得到的分数也标在上面。在上面的图中，两次测试的得分非常相近，这意味着这个测试具有很高的信度。**那么，说这个测试是可信的意味着什么？**

图12—1　测试信度的评测

其次，信度的第二个标准是：不同的人在不同的时间进行测试所得到的分数是不是一样。如果在写作课上，你的老师和另外一位老师给你打的

分数不一样，一个人给了你 B，另一个人则给了你 D，那么你就有理由来抱怨测试的信度了。你得到的分数更多取决于阅卷评分者，而不是取决于你自己。这被称为评分者之间信度（interscorer reliability）。即使同一个教师在不同的时间对文章进行测评，他对同一篇文章的评分也可能存在着差异。这就是评分者信度（scorer reliability）。一个值得信赖的测试，不管是由谁来进行评分，也不管是在什么时间进行评分，得分都应该是一样的。

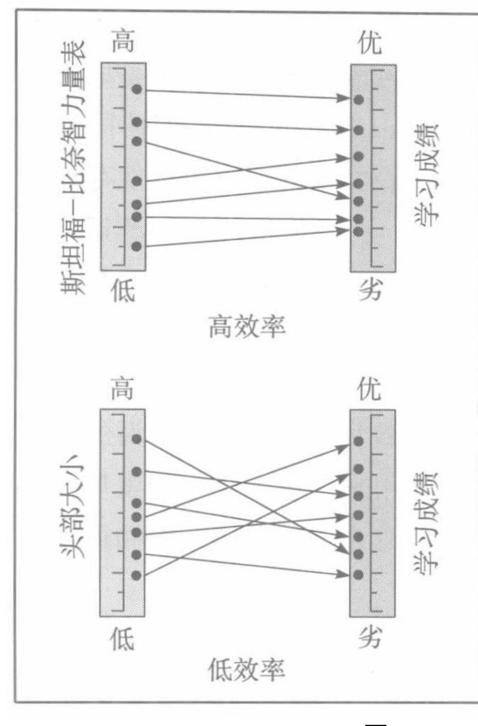
最后一种决定测试信度的方法是任意地把测试内容分为两组，并对每一组的评分进行单独测评。这两组得分应该大致相当。这就是所谓的折半信度（split-half reliability）。如果一项测试被用来测量一个人的素质——比如听力或数学计算能力等，它不应该只测得这个人得分高，而测得其他人得分低。

在检测测试的信度的时候，心理学家想要防止各种变量对人们得分的影响。各种不相关的事件都可能影响测试。没有测试能够排除所有干扰，但具有很高信度的测试能够消除其中影响较大的干扰因素。

测试的效度

一个测试可能可靠，但不一定具有效力。**效度**（validity）是测试中一种能测到真正所要测量的行为特质的能力（见图 12—2）。比如，一个基本上包含了所有西班牙词汇的测试不具有测试工程学的能力。一个历史测试不能测量一般学习能力。你在体育班中进行的测试不能用来测量你的语法知识，或者一个包含了你在课堂上没有学到的知识的数学测试不能测试你在课堂上学到的知识。

相较评价测试的信度而言，评价一个测试的效度是一个更加复杂的问题。测量效度的主要方法之一就是一个测试对一个行为的预测的有效性如何。比如，一群心理学家设计了一个测试来测试人们的管理能力。测试的内容包括一些关于管理体制、对待员工的态度以及其他与之相关的问题。那些在测试中得分较高的人就一定是好的管理者吗？



上面的图表示用斯坦福—比奈智力量表对在校学生进行测试后所获得的分数，以及对这些分数进行比较后获得的结果。下面的图表示用头部大小测试对在校学生进行测试后所获得的分数，以及对这些分数进行比较后得到的结果（头部大小测试测的仅仅是学生头部的尺寸大小）。**什么能决定一个测试的效度？**

图 12—2　测试效度的评测

假如测试的设计者决定以一种好的方式来测试它的效度，那么我们就要看一看管理人员在一年内究竟在多大程度上提高了生产。如果那些在测试中得分较高的管理人员提高生产的程度比那些得分较低的管理人员提高生产的程度确实高一些，那么这个测试就是有效的，公司可能就会采纳这个测试，把它作为一个用来决定聘用谁做经理的工具。

如果出现那些擅长提高生产率的员工并不擅长作出决策的情况，又是为什么呢？可能是因为这个测试评测的是提高生产率的天才，而非具有整体管理能力的人。这就是心理学家在评价测试效度时所面对的困难。正像这个例子中所表明的那样，除非对测试的目的特别明确，否则我们就不能对测试的效度指手画脚。

标准化

任何测试都必须被标准化。标准化包括两方面的内容。其一，标准化测试必须每次以同样的方式来进行操作和评分。测试的操作人员在遵循同样的程序方面必须经过培训，而且必须以同样的方式来测试同样的问题。

如果测试的操作人员以不同的方式给予了知识或提供了暗示，就会导致测试者测出错误结果。其二，标准化是指根据对一大群人的测试结果来建立一个常模，或者说是获得一个平均分数。

建立常模

一旦获得测试的结果，测试的操作人员必须把这些分数转换成有用的东西。假如在一个词汇测试中，一个孩子正确地回答了 50 个问题中的 32 个，这一结果意味着什么呢？如果这个测试具有信度和效度，那么就意味着，它能够说明这个孩子对与该测试具有同等阅读水平的书中的词语的理解的百分比是多少。换言之，测试结果说明这个孩子在同等水平上所能取得的成绩。

然而，一个原始的结果并不能告诉我们这个孩子在与其年龄相仿或处于同一年级的同学中处于什么位置。如果大多数孩子能够正确地回答 45 个或者更多的问题，那么 32 个就是低分。但是，如果大多数孩子仅仅正确回答了 20 个问题，那么 32 个就是一个高分。

当心理学家设计出各种情形中的测试的时候，他们通常通过建立常模来建立一个比较的范围。这通常是通过把原始测试数据转换成**百分制**（percentile system）实现的，这种百分制与所谓的曲线图表中的等级类似。在百分制中，在测试中取得的分数实际上按照从高到低的顺序加以排序。每个分数都与表中的其他分数相比较，并根据在这个点上下浮动的分数的百分比对其进行赋值。比如，在上面那个例子中，如果一半以上的孩子得了 32 分及低于 32 分，那么 32 分的得分就是百分制中的 50%左右。如果 32 分是最高分，那么它就是百分制中的满分。在图 12—3 给出的例子中，得到 32 分的孩子处于 75%那个位置，因为只有 25%的孩子在测试中得到了更高的分数。

为了进行这样的比较，首先应该在被测试的群体中找到一个涉及较大范围的样本——比如，六年级的学生或者军队士兵等。百分制的建立基于从标准化群体中获得的分数。这些百分数就被称为**常模**（norms）。你所遇到的大多数智商测试、能力倾向测试和人格测试都是用这种方式得到常模的。你在能力倾向测试中得到的百分数——就像在学术能力评估考试（SAT）中一样——反映的是你在参加考试的同龄人或同班同学中所处的

位置。

一个测试的原始得分所显示出来的理想曲线，揭示出了获得不同分数的人所占的比例。垂直线段说明的是一定分数线下到底有多少人，或者说这些人占多大比例。因此，标在第一个百分位上的线段就是这样一条线，指的是只有1%的人在这条线的下面。**在比较测试结果的时候，心理学家是如何制定量表的？**

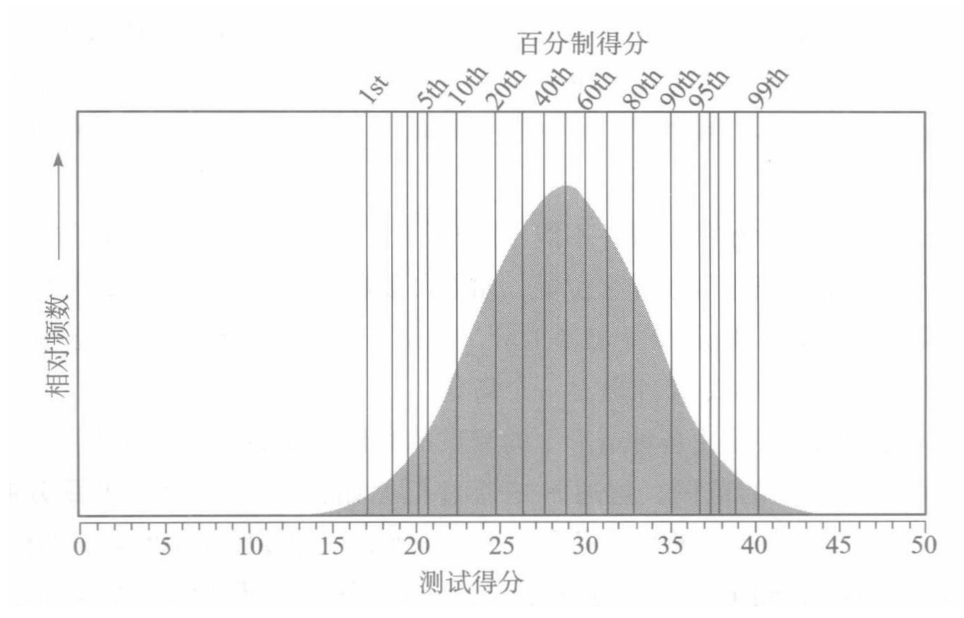


图 12—3　百分位的确定

但是，你应该记住，尽管一个常模小组有时被误导性地认为是一个标准群组，但是常模并不是真正的标准。常模仅仅是指从所指定的群体中得到的平均数而已。如果约翰的阅读能力处在中等位置（50%），那么这并不意味着他达到一个绝对的有能力阅读的标准。它仅仅意味着他比其他半数的同学的阅读能力要好一些，但是比另外一半的同学则要差一些。

总之，当你参加测试并得到一个分数的时候，对这个结果你应该考虑以下问题：（1）如果你再一次参加了这样的测试，是否会得到同样的分数？（2）你在这次测试中取得的成绩是不是反映了你平时的水平？（3）如果你把你得到的分数与你的同学进行比较，它是否反映了你平时在这个群体中的成绩水平呢？

第 2 节　智力测验

心理学探索　这就是智力吗？

对于位于太平洋南部的一个小部落特鲁克人来说，在广阔的洋面上航行 100 英里是一件非常普通的事。尽管特鲁克人的目的地可能仅仅是散落在大洋上的一些小岛，但是他们在没有指南针、精密的航海经线仪、六分仪或其他航海工具的情况下能够准确无误地到达目的地，而这些航海工具对于现代西方航海者而言是必不可少的。即使是在狂风巨浪、已经不可能直接到达目的地的情况下，他们依然能够准确地进行航海，最终找到目的地……

特鲁克人在航海方面怎么这么有效率呢？如果你问他们的话，他们也解释不了。

——from *Understanding Psychology* by Robert S. Feldman, 2002

特鲁克人的航海能力表明，我们很难解释智力究竟是什么含义。一些人可能说，特鲁克人不能解释他们的航海技巧，这是一种不聪明的行为。但是，很难指责说特鲁克人智力不高。他们毕竟每天都在广阔的洋面上穿梭航行。

关于智力的观点

心理学家并不认可**智力**（intelligence）这个词的意义。大多数人认为，智力是一种获得新知识、学会新行为以便能够适应新环境的能力。其他人认为，智力是那种让一个人在智力测验和学校考试中能够获得好成绩的东西。但是，仍然存在着一些对这个概念难以进行解释的困难。多年以来，心理学家已经提出了各种各样关于智力的观点。

智力两因素理论

英国心理学家查尔斯·斯皮尔曼（Charles Spearman）在 1904 年提出了智力**两因素理论**（two-factor theory）。根据斯皮尔曼的观点，两个因素对人的智力有影响。第一个因素是 *g*，代表的是一个人的一般智力能力，它包括人们进行复杂意识活动的能力，比如说解决问题的能力；第二个因素是 *s*，它代表人们进行特定意识活动的能力，比如说记单词或计算的能

力等。斯皮尔曼认为每个人都具有一定的一般智力能力。

批评者认为，g 并不能衡量很多其他种类的意识能力，比如骑车的能力、音乐鉴赏力和创造力等。这些批评者提出，智力不能仅仅简化为 g，也不能仅仅通过简单的关于智商的得分得以表现。

瑟斯通智力理论

斯皮尔曼的一个重要对手就是瑟斯通（L. L. Thurstone，1938）。通过对很多人进行的50多种不同能力的测试，瑟斯通得出了这样的结论，那就是没有证据证明存在着斯皮尔曼所证明的一般智力。相反，瑟斯通提出，智力是由7种基本意识能力构成的（见表12—1）。他认为一个人的智力需要根据7种意识能力来测度，而不仅仅是用一个要素来测度。

表12—1　　瑟斯通的7种基本意识能力

基本意识能力	具体解释
语言理解能力	理解词汇、概念和思想的意义的能力
计算能力	利用数字很快计算出问题的答案的能力
空间关系能力	在空间中想象和操作运用模式与形式的能力
感知速度能力	快速、准确把握概念的细节并对刺激物的异同加以界定的能力
流畅的表达能力	用一些词语快速、流畅地完成像作诗、填词和填字谜等类似任务的能力
记忆能力	能够回忆起像词汇表、数学公式和定义等信息的能力
归纳推理能力	能够用提供给你的信息推导出规律和原理的能力

瑟斯通的智力理论并不包括一般智力的思想。**如何对瑟斯通的智力理论和加德纳的理论进行比较研究？**

加德纳的多元智力理论

心理学家霍华德·加德纳（Howard Gardner，1983，1999）拒绝把传统的智力理论看做进行逻辑思考的基本能力。他认为，这种观点是不充分的，因为它忽略了很多其他重要的技能。加德纳在更广阔的范围内进行了论证，并提出了8种智力类型（见表12—2）。前7种智力类型是：（1）语言能力；（2）数理逻辑能力；（3）视觉空间能力，或者说是在周围环境中找到你的出路并对此在大脑中形成图像的能力；（4）音乐能力，或者说是创作和欣赏音乐曲调与节奏的能力；（5）身体动作能力，或者说是在雕塑、外科手术以及运动中所要求的熟练的机动能力和技巧；（6）人际关系技巧，包括对他人情感的理解；（7）自我技巧，或者说是关于自我的知

识。加德纳后来增加了第 8 种能力——自然智力。自然智力指的是一个人在自然环境中具有认识并区分各种模式的能力。加德纳（1999）已经认识到但仍未确认人的第 9 种智力，这种能力关注的是存在的经验。

表 12—2　　加德纳的多元智力理论

智力类型	描述	例子
语言能力	使用语言的能力	学习、使用和理解语言的技巧
数理逻辑能力	处理并计算逻辑问题和方程的能力	解决代数问题的技巧
视觉空间能力	理解物体形状和三维图形的能力	拼字游戏或雕刻塑像的技巧
音乐能力	演奏和作曲的能力	创作和理解音乐的技巧
身体动作能力	觉察和控制身体的运动、平衡、敏捷性和优雅性的能力	在有需要的情况下，身体和各官感作出相应的反应的感觉
人际关系技巧	与他人交往并理解他人以及能解释他人行为的能力	疏导别人的情绪和弄清他人的动机的技巧
自我技巧	理解并自我安慰的能力	利用自尊、自我提高以及品格修养等来解决自身内部的问题的技巧
自然智力	对自然界中的模式和关系进行认识与区分的能力	对大量类似的对象加以区分的技巧

加德纳提出，每个人都有大量的互不相干的智力。他指出，一个人可能在某些智力方面是非常突出的，而在其他智力方面则不那么突出。**在人际关系技巧和自我技能方面存在着哪些区别呢?**

加德纳对大脑疾病的研究使之确认了人类拥有这 8 种不同且通常并不直接相关的智能或智力。而且，他论证说，大脑的生物组织对这 8 个领域中每个领域的强度都产生了影响。

心理学人物档案

霍华德·加德纳（1943—　）

我确信存在着大量截然不同的智力。我确信关注这一点的教育方式比否认这一点的教育方式更加有效。

很多父母和教师认可了加德纳的多元智力理论，但是批评者怀疑多元智力理论是否可以在课堂上使用。批评者论证说，尽管加德纳的理论帮助教师发现了很多有天分的学生，但是该理论本身是微不足道的，原因在于它浪费了很多课堂时间。

在课堂上，教师通常通过从多个视角或运用多个观点解决某个概念问题来应用加德纳的理论。比如，在让孩子们理解海洋的时候，教师通常让学生们写一写如何清理

鱼、画出或者扮演一个海洋生物、用图表来比较航运船只等（Collins，1998）。

批评者还指出，尽管教师通过使用各种各样的工具性方法激发了孩子们很强的智力，但是孩子们仍是依赖语言能力和数理能力来成功升学与谋职的。加德纳的理论仍需要严格的评测。加德纳自己也承认："我对多元智力思想的优点仍不能确信无疑。"

加德纳理论的批评者认为，加德纳所谓的那些"智力"中，有一些实际上只是一种技巧。比如，有的人所具有的超强的音乐能力或运动技能实际上不过是天生的而已。这些批评者声称，智力和天赋（或技能）是两种完全不同的东西。

斯腾伯格的智力理论

罗伯特·斯腾伯格（Robert Sternberg，1985）提出了**智力三元论**（triarchic theory）。他认为，智力包括三种处理信息的方式。第一种方式指用分析（analytical）的思维技巧或能力来解决问题。这种技巧通常就是智力测验所测试的内容。第二种方式指用创造性（creative）思维来解决问题、处理新情况。第三种方式指用实践（practical）思维技巧来帮助人们适应和应付周围的环境。斯腾伯格的理论强调的是，传统的智力测验并不能测试和评估人们在日常生活中所表现出来的智力。但就像加德纳的理论一样，斯腾伯格的理论使得对智力的评测变得很困难，至少用传统的评测方式是这样。

情绪智力

另外一种智力被称为**情绪智力**（emotional intelligence），它与加德纳的人际关系技巧和自我技巧的智力概念相关，而且它在大众读物中也得到了充分讨论。情绪智力包括四个主要方面（Mayer & Salovey，1997）：

（1）准确、适度地觉察和表达情绪的能力；

（2）我们在思考的时候运用情绪的能力；

（3）理解情绪和有效利用知识的能力；

（4）控制个人情绪以促进个人成长的能力。

这种智力观点引起了很多心理学家的兴趣。与情绪智力相联系的很多观点已经被成功地运用到了工厂当中。但是一些心理学家认为，情绪智力仅仅是一种外向性的测量和表现方式。要认证这种理论，需要更多的研究

来进行佐证。

智力测验的发展

当今，在美国和加拿大应用最广泛、争论也最多的测验是根据智商得分来设计的测试智力的测验。法国心理学家阿尔弗雷德·比奈（Alfred Binet）和西奥多·西蒙（Theodore Simon）设计了一个非常有用的智力测验。1904年，巴黎的行政当局请比奈设计一种能够找出"后进生"的方法，目的是把这些后进生放在一个特殊的班级里面，在那里他们能够得到更多的好处。比奈虽然不能给智力下一个定义，但是他认为这是非常复杂的。他认为，智力能够从孩子们的行为方式中反映出来——比如常识判断、说出词的含义以及解决问题和猜谜语等。比奈还假定，不管智力是什么，它随着年龄的增长是不断发展的。也就是说，年纪大的孩子比年级小的更聪明。因此，在选择测验的题目的时候，他仅仅选择那些年纪大的孩子能够比年级小的孩子做得更好的题目。

通过问很多孩子同样的问题，比奈试图找出某个特殊问题能够得到解答的平均年龄。比如，他发现了一些能够被大多数12岁大的孩子回答出来，而大多数11岁大的孩子回答不上来的问题。如果一个11岁甚至是9岁的孩子能够回答这些问题，那么就可以说他的心理年龄为12岁。如果一个12岁的孩子只能回答9岁大的孩子就能够回答的问题，但回答不出10岁和11岁大的孩子能够回答的问题，那么他的心理年龄就被认为只有9岁。因此，一个后进生就是指他的心理年龄比其实足（实际）年龄要小。

斯坦福—比奈智力量表

自从比奈设计了他的智力测验之后，它已经被修改了多次。目前在美国使用的比奈测试是由范德堡大学设计的修订版，也就是斯坦福—比奈智力量表（Roid，2003）。斯坦福—比奈智力量表就像它的原初版一样，根据年龄阶段来组织测试的内容。尽管它的测试对象主要是在学校里的孩子和青年人，但是这个测试现在已经被应用到了从3岁到85岁以上的测试者身上，而且这个测试的内容也涵盖了从定义词语到解释日常生活中的事件等广阔的范围。而且测试是以每次一个人这样的方式进行的。如果想让测试者放松、集中注意力并全力以赴迎接最艰难的挑战，测试操作人员必须严格执行标准化的指导方式（见表12—3）。

表 12—3　　斯坦福—比奈测试的代表性内容

年龄	抽样测试的内容
4	“为什么人们生活在房子里？” “鸟在空中飞；鱼在___里面游。”
8	“如果你发现了一个别人丢失的钱包，你应该怎么做？” “斯蒂芬妮今天不能写作业，因为她扭伤了脚踝。她出什么事情了？”
12	“遗憾的含义是什么？” “这儿有一幅画。你能告诉我这幅画有什么问题吗？”

在斯坦福—比奈测试中，为什么在管理和评分的时候，年龄是非常重要的内容？

智商（intelligence quotient，IQ）最初的计算方式是：一个孩子的心理年龄（得到同样分数的孩子的平均年龄）除以它的实足年龄后再乘以100。

IQ=（心理年龄÷实足年龄）×100

因此，一个 8 岁大的孩子，如果他的心理年龄是 8 岁的话，他的智商就是 100。尽管 IQ 计算背后的基本原则被保留了下来，但是目前在得分的计算方面存在着一些差异。研究者把 100 分这个值赋予每个既定年龄段的平均水平。然后，IQ 的这个值就会被用来评价所有这个年龄段的参与者在智力测验中得到的分数。比如，如果你在测试中得到的分数是 100 分，那么这就意味着，在像你这个年龄段的参与测试者中，有 50%的人智力水平不如你。另外，现在的测试分数包括几个能力的得分，而不仅仅是一个整体得分。但是，这个测试已经不再广泛使用了（Vernon，1987）。相反，经常使用的是奥蒂斯—列农测试（The Otis-Lennon Ability Test）。这个测试是为了衡量人们的认知能力，而认知能力是与学生的学习能力和在学校取得的成就联系在一起的。它通过测评一个学生语言的和非语言的推理能力来实现测试目的。

韦克斯勒测试

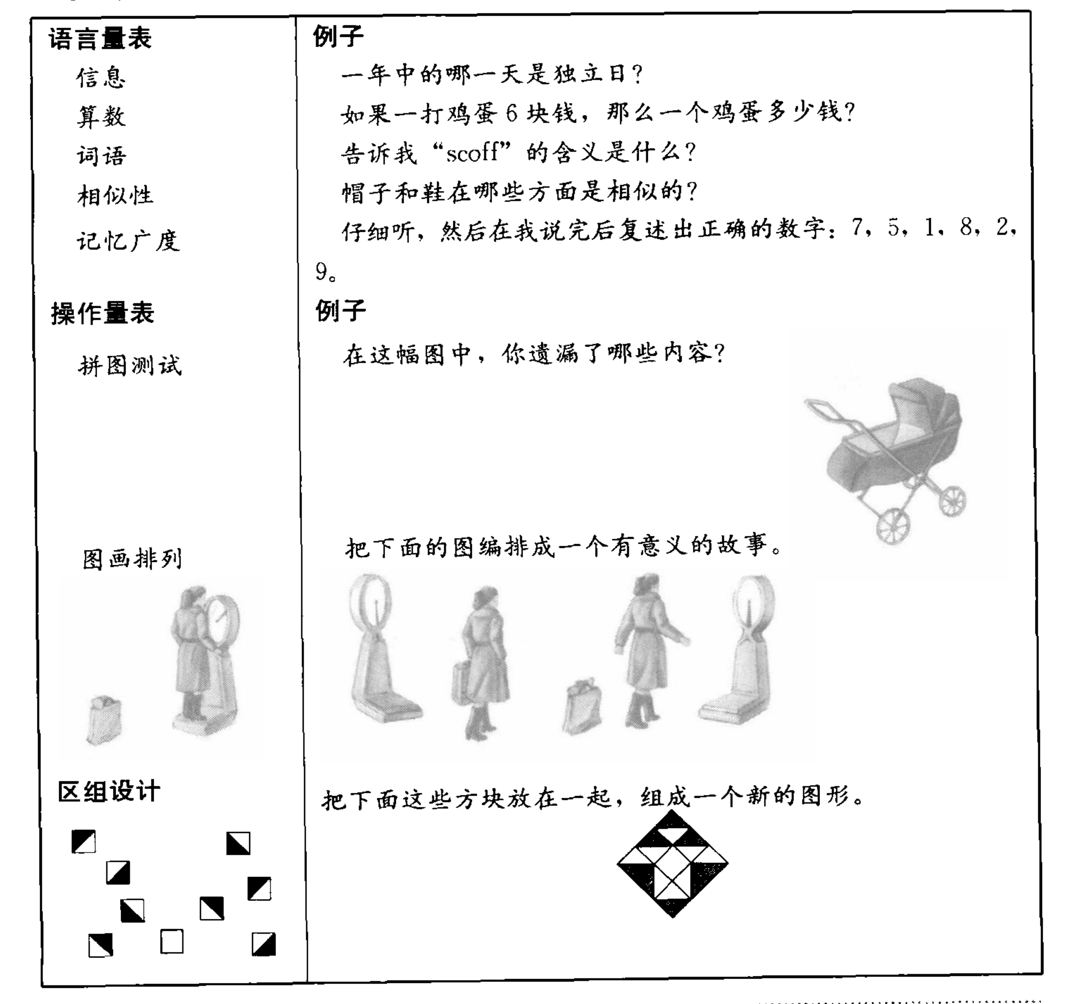
三种经常被使用的智力测验是：韦克斯勒成人智力量表——或者叫 WAIS-Ⅲ——的修订版（Wechsler，1997），它适用于从 16 岁到 89 岁的成年人；韦克斯勒儿童智力量表——或者叫 WISC-Ⅳ，它适用于 6 岁到 16 岁以上的儿童；韦克斯勒幼儿智力量表，或者叫 WPPSI-Ⅲ，它适用于 2 岁到 6 岁的儿童。

除了使用范围更大的计分制外，韦克斯勒测试还求助于多个领域的得分水平，比如词语得分、信息得分、数学得分以及图形拼接等（见专栏“小测试”）。这些得分级别被用来计量各自独立的智商得分，比如语言能力和执行能力的得分。与单一计分相比，这种计分方式提供了一个更为详细的关于个人强项和弱项的图景。

小测试

关于韦克斯勒测试的样本

这些测试内容项与韦克斯勒智力量表中的变量非常相似（不是所有的测试内容都被包括在内）。**如何对韦克斯勒测试和斯坦福—比奈智力测试进行比较？**



语言量表	**例子**
信息	一年中的哪一天是独立日？
算数	如果一打鸡蛋6块钱，那么一个鸡蛋多少钱？
词语	告诉我“scoff”的含义是什么？
相似性	帽子和鞋在哪些方面是相似的？
记忆广度	仔细听，然后在我说完后复述出正确的数字：7，5，1，8，2，9。
操作量表	**例子**
拼图测试	在这幅图中，你遗漏了哪些内容？
图画排列	把下面的图编排成一个有意义的故事。
区组设计	把下面这些方块放在一起，组成一个新的图形。

智商得分的使用及其意义

一般来说，智力测验的常模是用这样的方式确立的，即大多数人的得分都接近 100 分（见图 12—4）。这就意味着，大约 95%的人能够得到的分数处在 70～130 分范围之内。只有 2%多一点的人的得分为 130 分或高于 130 分。那些得分在 70 分以下的人传统上就被视为患有精神障碍。更为细致的分类包括：轻微智障但可以被教育培养的，他们的得分是 55～69 分；中度智障但可以被训练的，他们的得分是 40～54 分；严重智障者的得分是 25～39 分；高度智障者的得分在 25 分以下。

正态曲线表明了斯坦福—比奈和韦克斯勒测试衡量的智力情况。一般得分是 100 分；标准范围内的偏离值是 15。**在智力测验中，得分 145 分以上的人能够占多大比重？**

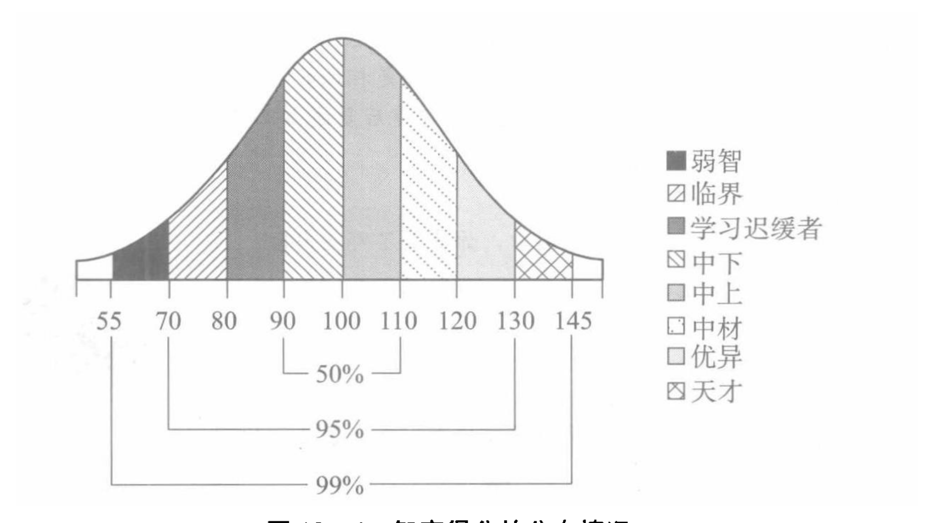


图 12—4　智商得分的分布情况

这些分数意味着什么？这个测试的标准是什么？当涉及学校成绩的时候，智商好像特别有用；在预测哪个人会在中小学和大学里取得好成绩的时候，它们是非常准确的。批评者对于智力测验的这种预测能力并不质疑。但是，他们想知道的是，这种测试是否真正地能够对智力进行测量。就像早先所提出的那样，大多数心理学家都认可这一观点，即智力就是获得新知识和新行为的能力并能够通过调整而适应新环境。难道在学校取得好成绩或者说在测试中取得好成绩真是这种

能力的暗示吗？一般说来，智力测验测试的是解决某一类型的问题的能力。然而，它们并不直接对这些问题或别人对这些问题的有效性提出的质疑进行测度（Hoffman，1962）。这仅仅是智力测验为什么这么充满争议的部分原因。

关于智力测验的争论

大多数关于智力测验的争论集中在下面几个问题上：遗传基因的不同或环境的差异是不是会导致两个人在智力测验中的得分不一样？智力测验中的文化偏见问题也是充满了争议的话题。

你身边的心理学　你的智商

我们能够说你在学校的成绩好是因为你智商高吗？考虑一下：如果一个棒球运动员的击球得分率很低，我们可以说这个运动员击球不中是因为他的击球得分率很低吗？不能。一个棒球运动员击球得分率低是因为他并没有练习击球。同样，我们也不能因为一个学生在学校的成绩不好就说他的智商比较低。智力测验衡量的是学校学习所需要的技巧，而智商的得分衡量的是完成的情况，它并不能解释原因。

自然与教育

研究者通过对具有不同程度遗传的人进行测试后得出的结果进行研究来帮助确定记忆或环境是否会对智力测验的得分产生影响。关于智力，研究者发现它具有高度的**遗传可能性**（heritability）——它是一种关于程度的标准，根据这个标准，某个特征与继承了基因的因素是密切相关的。他们发现，随着血缘关系的亲疏，也就是说，从父母和孩子到同卵双胞胎，他们智商的相似性也会发生变化。

要研究自然和教育的效果，最好的方式就是研究同卵双胞胎，他们是在出生的时候分开的，而且是在不同的环境中培养成长的。汤姆·布沙尔（Tom Bouchard）医生对 100 多对双胞胎进行了研究，对他们的教育都是分开进行的。布沙尔得出的结论是，智商受到遗传因素的影响——这个结论得到了人们发现的关于人类智商的基因的支持（Plomin，1997）。布沙尔认为，智商 70％的变量可以归结为遗传，但是其他研究者（Plomin et al.，1994）认为遗传的因素大约只能占到 52％。

关于环境，研究表明，在相同环境中受教育的兄弟或姐妹比分开受教育的更有可能在智商上具有相似性。因此，环境也确实对智商产生了影响。

一些研究者通过关注学前课程，对环境给智商因素带来的影响进行了研究，比如黑德·斯塔特（Head Start）就是这样，这些影响揭示了经济上不宽裕的青年人要求丰富自身经历的原因。一些研究发现，高质量的学前教育对于最初提高智商是有帮助的，但是这种帮助会随着岁月的流逝而逐渐减弱。然而，与没有参与学前教育的儿童相比，参与的儿童出现在特殊教育班级中和退步的可能性都更小，他们更有可能从高中毕业（Zigler，Styfco & Gilman，1993）。在学校少学习一年的学生，其智商测试的得分就会降低 5 分（Ceci，1991）。富足的家庭环境、丰盛的食物以及拥有很多兄弟姐妹等因素都会影响到智商。

更多的信息　家庭的大小与智商

对家庭大小与智商之间关系的经典研究是在荷兰进行的。它所依据的是对 386 000 多名荷兰人进行的军事研究。研究者发现，最聪明的小孩来自规模较小，而且他们出生时兄弟姊妹较少的家庭。因此，两口之家里面第一个出生的孩子要比十口之家最后一个出生的孩子聪明。但是，因为出生顺序而导致的智商方面的差异只有 0.25 分。

家庭规模对智商的影响可以通过满屋子小孩所处的家庭环境的影响得到解释。较大的家庭增加了孩子们之间互相玩耍的时间，而减少了父母对他们平均关注的时间。当发生这种情况时，我们就已经知道智力发展受到了困扰（Zajonc & Markus，1976），但是人际关系技巧可能得到发展。

不管是遗传还是环境都对智商产生了重要影响。行为遗传研究中的进一步推进强化了遗传和环境对智商的影响这一结果。它是非常明显的，那就是这两个因素都对智商有所影响而且二者之间也是相互影响的。

文化偏见

对智力测验的一个重要批评就是，它存在**文化偏见**（cultural bias），也就是说，在提问的时候所使用的词在一个社会群体中可能比在另外一个社会群体中理解起来更加困难。比如，在智力测验中有这样一个问题：

“如果你被指使去买许多面包，但是商店却说没有现货了，那么你应该怎么做?”这个问题的正确答案是“试着到另外一个面包店看一看”。但是，对一定比例的少数学生而言，他们可能会选择回家。当对这一问题进行质疑的时候，很多人的解释是，在他们的社区周围没有其他的面包店。

心理学家承认有些测试是存在偏见的，因为它们是对积累知识的测评，而这些知识确实依赖儿童生长的环境和他们在环境中所享有的机会。结果就是，我们应该继续努力以减少这种偏见（见专栏“小测试”）。但是，把一个测试发展到不存在一点文化偏见是绝对不可能的事情。所有的测试都是基于某一特定文化的。

小测试

达福反平衡智力测验

20 世纪 60 年代，心理学家阿德里安·达福（Adrian Dove）设计了一种反平衡智力测验，目的是证明文化背景能够影响智力测验的得分。**没有文化偏见的话，一个智力测验会有哪些特征?**

1. “T-Bone Walker”是通过做什么事情变得非常有名的?

A. 长号　B. 吉他　C. 钢琴　D. “杂耍演员”　E. T 型长笛

2. （在著名的《蓝调传奇》中）“斯泰格·李”杀死的是谁?

A. 他的妈妈　B. 他的女朋友　C. 弗兰克尼　D. 比利　E. 约翰尼

3. 如果你掷骰子，得到的是“7”面朝上，那么面朝下的那个数字是多少?

A. 七点　B. 两点　C. 四点　D. 十二点　E. 十一点

4. 如果你想____，今天早晨你就必须早起。

A. 抓毛毛虫　B. 聪明、健康和富有　C. 试图作弄我

D. 走运　E. 成为大街上的第一人

5. 很多人说“6·19”（6 月 19 日）应该成为法定节假日，因为就是这一天____。

A. 美国黑人奴隶获得解放　B. 得克萨斯的奴隶获得解放

C. 牙买加的奴隶获得解放　D. 加利福尼亚的奴隶获得解放

E. 马丁·路德·金出生了　F. 布克·T·华盛顿去世了

案例研究——韦克斯勒成人智力量表修订版可信吗?

研究时间：不详。

研究介绍：当心理测试的结果被广泛应用到其他领域的时候，会出现什么结果呢？在司法系统内，这种情况发生了很多次。对于心理学家来说，在某个案件中，他们被请到法庭上对某个人的能力和资质进行评估是非常普通的事情。在很多这样的案件中，心理学家用这些测试来衡量人们的智力水平。司法系统把这些评估智力水平的测试与个人参与司法程序的能力联系了起来。某些案件所使用的测试的有效性是被假定的，因此它们的可信性受到了批评。心理学测试能够通过对个体的操控得到特定的结果。如果这些结果与再次重复进行测试所得的结果是不一致的，那么原来的测试结果就是没有意义的。

在一次庭审中，当事人是一名22岁的女性，她是所谓的法律上的被强奸者。心理测试在这个结果中扮演了极为重要的角色。即使受害者已经到了法定年龄，但是检察官长篇累牍地指责被告使用暴力或暴力威胁实施性犯罪的罪行，宣称所谓的受害者已经因为心理残疾而不能提供有意义的意见。检察官让心理学家对受害者进行心理测试，使用的就是韦克斯勒成人智力量表修订版（WAIS-R)。这个特殊的智力测试对于衡量个体的精神障碍是非常有用的。

第一次测试的结果表明这个女性的智商低于70，说明她可能具有一定的——但是并不非常明显——精神障碍。辩护律师要求再做一次心理测试。

研究假设：检察团的人希望用测试的结果来证明受人尊重的WAIS-R是可信的。他们知道，测试测量的显然是那些支持测量的内容。因此，他们想得到前后一致的结果。但是，辩护团想要看到的则是这个22岁的女性在测试中出现前后不一致的结果，这样被告就能够获得自由了。因为WAIS-R在心理学领域名声很好，再次测试被认为能够得到与第一次测试类似的结果。

研究方法：负责操作WAIS-R测试的心理学家通知法庭，这个女性的

智商非常奇怪地升高了。但是，心理学家还通知法庭说，审判时周围环境的压力等要素对这位女性在第一次测试中的得分具有重要影响。因为第二次的场景对于检察官作出审判的影响很大，所以心理学家又让这位女性做了一次测试。

研究结果：在又一次的WAIS-R测试中，该女性的得分仅仅比第一次多1分。这证明心理学测试是值得信赖的。

正像上文提到的，信度和效度在研究与测试心理学假设的时候是至关重要的。这两个概念在法庭审判中对于决定一个人的命运而言同等重要。信度的概念为判定被告的强奸罪铺平了道路，结果被告被判监禁15年。

思考题

1. 为什么WAIS-R会在这次案例中被使用？

2. 为什么辩方在这个案件中希望这个所谓的受害者再做一次测试？

3. 批判性思考：在这个案例中，WAIS-R的测试结果如果发生了显著差异，意味着什么？

第3节 成就测试、能力测试与兴趣测试

心理学探索　你对什么感兴趣？

维恩上气不接下气地冲进了化学实验室。“对不起，我迟到了，贝克夫人，”他对导师说，“我帮伊兹先生在旗杆边上种万寿菊了。”

贝克夫人轻轻地叹了一口气：“我非常高兴给你提供一些额外的帮助，维恩，但是你能不能试着准时一点。”

维恩重复说道：“对不起，我觉得我在花园比在化学实验室感觉好多了。”

贝克夫人吃惊地笑了：“你喜欢花园？花园可是一个化学实验室啊。”

现在轮到维恩吃惊了：“是吗？”

“当然，”贝克夫人回答道，“从阳光里面获得能量，从土壤里面获得养料，这都是化学过程啊……”

——from *Shaping Your Future* by Eddye Eubanks，Connie R. Sasse，and Linda R. Glosson，2000

维恩认为在花园里挖东西是非常有趣的活动，而不是在工作。那么你最感兴趣的是什么呢？你会选择什么职业？你的兴趣和能力倾向是什么？什么科目最能促使你学习更多的知识？智力测验衡量的是一个人全面发展和解决问题的能力，其中包括像词语、数字和图画等符号。心理学家已经找到了其他能够评估特殊能力和经历的测试，其中包括能力倾向测试、成就测试和兴趣量表。

能力倾向测试

能力倾向测试（aptitude tests）试图发现一个人的天赋，并测评一个人在学习一种新的技能时能够达到什么程度。能力倾向测试基本上是根据它们的预测有效性（predictive validity）进行评估的。其中有这样两个测试：差异能力倾向测试（Differential Aptitude Test，DATE）和普通能力倾向成套测试（General Aptitude Test Battery，GATB）（见专栏“小测试”）。实际上，普通能力倾向成套测试包括对词汇表、动手的灵敏性等九种不同能力的测试。测试的结果被用来判断一个人是否对大量工作机会中的每一个都具有潜质。除了普通能力倾向成套测试外，还有音乐、语言、艺术、数学和其他特殊领域的能力倾向测试。

小测试

普通能力倾向成套测试

以下是从普通能力倾向成套测试中撷选的内容样本，它们测试的是语言能力、数理逻辑能力和动手能力。**能力倾向测试的目的是什么？**

1. 哪两个词的含义是相同的？

A. 开放的　　B. 幸福的　　C. 高兴的　　D. 绿色的

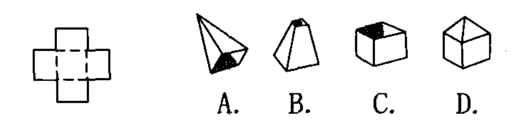
2. 哪两个词的含义是相反的？

A. 老的　　B. 干的　　C. 冷的　　D. 年轻的

3. 一个人一天工作8个小时，一周工作40个小时。他一个小时赚1.4美元，请问他每个星期能赚多少钱？

A. 40美元　　B. 50.6美元　　C. 44.6美元　　D. 56美元

4. 左边是一个金属片。请问右边的哪个图形能够用左边那个金属片做出来？



学术能力评估考试（SAT）和美国大学入学考试（ACT）就属于普通能力倾向测试。这些测试就是为了预测一个人在大学期间能够取得怎样的成功。对学生能否在大学取得成功的预测取决于他在高中时的表现。尽管在不同的高中评分标准是有差别的，但由于与高中得分相联系，学术能力评估考试仍是评测学生能否在大学取得成功的一个非常公正的预测工具。

成就测试

如果说倾向能力测试被设计出来是为了预测一个人如何能够学习一种新的技能，那么设计**成就测试**（achievement tests）就是为了衡量一个人在某个领域学到了多少东西。这种测试不仅仅能帮助导师来评估一个学生的知识范围，还能帮助学生对自己学习上的进步作出估计。它们的有效性是以内容有效性（content validity）为依据的，或者说它们评测的是学生对一套知识的掌握程度。

能力倾向测试和成就测试之间的区别已经变得有点儿模糊了。心理学家所考虑的内容是，能力倾向——被界定为内在的能力（innate ability）或天赋——测试成了对经验的衡量，这在一定意义上属于成就测试。另外，成就测试通常被证明是对各种能力进行预测的最好预报器，因此，它们在一定意义上就是能力倾向测试。因为这种重叠，这两种类型的测试之间的区别主要在于它们的目的和确定性，而不在于内容方面。如果一个测试被用来预测未来的能力，它就被认为是一种能力倾向测试；如果一个测试被用来评估一个人了解了多少内容，它就是一种成就测试。

计算机经常被用来实施成就测试。一个方法就是所谓的适应测试（adaptive testing）（Van der Linden & Glas，2000）。在一个标准化测试中，每个人都根据同样的顺序得到同样的问题。但是，根据适应测试，计算机

会调整难度，以便使测试能够适合你的能力。如果你正确地回答了一个问题，那么计算机就会用更难的问题向你发出挑战。如果你跳过了一个问题，计算机接下来就会给你几个容易的问题。

这个过程通过让计算机发现你正确回答问题最多的地方所呈现出来的难度来认定你的能力，而不是根据所有问题的回答情况。适应测试比标准化测试更加准确，当被测试者的能力过高或过低的时候尤其准确。

计算机也能对测试进行调整，以便能够包括更多领域的内容，而这些领域恰恰是你经常犯错的地方。这个过程被称为适应性教学（adaptive instruction）（Kasschau，2000）。针对你答错题的地方，通过增加问题，计算机就对你对这个领域的最低理解程度有了更为详细的研究（Ray，2004）。

兴趣量表

测试兴趣的工具与测试能力的工具存在着根本的不同。在一个智力测验中，回答问题说明了一个人实际上是否能够进行某几种思维以及是否能够解决某几类问题。答案存在对错之分。但是在兴趣测试和人格测试中，回答问题并不是以对错进行划分的。兴趣测试中的问题一般不是“你能够解决什么？”或者“你了解多少？”这样的问题，而是“你喜欢什么？”以及“什么东西是你所喜欢的？”这样的问题。

兴趣量表（interest inventory）基本的目的是测评一个人的偏爱、态度和兴趣。大多数兴趣量表采用把人们的反应与被明确界定群体——比如某专业或职业等——中人们的反应进行对比的方式。一个人的兴趣模式与特殊职业中的人们的兴趣模式越相似，他就越有可能喜欢这个职业，并在这个职业中获得成功。

小实验

兴趣量表能够帮助人们选择职业吗？

兴趣量表被当做一个预测器来使用，人们往往通过这个量表来预测自己是不是喜欢这个职业，以及在这个职位上取得成功的可能性有多大。

程序

1. 选择一个你可能有兴趣追求的职业，搜集关于这个职业的要求和责

任等方面的信息。

2. 提出一些能够体现和评估一个人对某个特殊职业所表现出来的兴趣的问题。

3. 在你的同学中应用这个量表。

分析

1. 判断该量表是否预测出了你对所选择的职业的兴趣。

2. 在你作出决定之后，问一问那些参加兴趣量表测试的人，看看他们是否喜欢你所选择的领域中的职业。

3. 你如何根据该量表的预测有效性来评价你的测试结果。

比如，在设计被广泛应用的坎贝尔兴趣和技能量表（Campbell, 1992）时，心理学家把在不同领域中被成功聘用的人的反应与一般人的反应进行了比较。假设大多数工程师说，他们喜欢成为一个宇航员这样的观念而不喜欢从事教练这样的工作，而一般人都根据这样或那样的问题被公平地划分。一个反应与工程师的反应类似的人就会在机械这样的领域内得到高分。在表 12—4 中部分展示出来的库德偏好记录表（Kuder Preference Record）的依据就是这一原则。

表 12—4　　库德偏好记录表

	最喜欢		最不喜欢
G. 读一本爱情小说	○	G.	○
H. 读一本怪诞小说	○	H.	○
I. 读一本科幻小说	○	I.	○
J. 参观艺术馆	○	J.	○
K. 走访图书馆	○	K.	○
L. 参观博物馆	○	L.	○
M. 收集手稿	○	M.	○
N. 收集硬币	○	N.	○
O. 收集蝴蝶	○	O.	○
P. 看电视	○	P.	○
Q. 出去散步	○	Q.	○
R. 听音乐	○	R.	○

这是库德偏好记录表所表现的内容。参加测试的人从三个可选对象中选一个他可能最喜欢做的事情和他最不喜欢做的事情。库德偏好记录表是用来测试什么内容的？

这些测量工具的目的是帮助人们发现适合他们的职业。注意到这一点是非常重要的，尽管兴趣量表对于那些还没有在自己的职业生涯中作出决定的人来说是非常重要的，但是它们所提供的也仅仅是一些信息而已。结合兴趣因素，我们还应该充分考虑学生的能力。一个人不能仅仅根据某个单一的测试或量表就轻率地作出某个重要的决定，对找工作这样的事情来说尤其如此。

第 4 节　人格测验

心理学探索	你为什么拥有人格?

是什么让一个人不同于其他人呢？古希腊人认为，这与身体内流动着的四种基本液体或体液有关——血液、黏液、黑胆汁和黄胆汁。根据古希腊物理学家希波克拉底（Hippocrates，公元前 460—前 371 年）的观点，存在着四种基本的人格类型。多血质（sanguine）的人拥有非常丰富的血液：他们生性是快乐的、乐观的和积极的。黏液质（phlegmatic）的人冷漠、懒散和容易疲倦，因为他们身上的黏液太多了。具有多愁善感的抑郁质（melancholic）禀性的人之所以如此，是因为他们黑胆汁太多。而胆汁质（choleric）人格的人则是因为他们身上拥有过多的黄胆汁。

——from *Psychology: Science, Behavior, and Life* by R. H. Ettinger, Robert L. Crooks, and Jean Stein, 1994

希波克拉底提出的四种基本人格类型在当今的世界上仍然在被广泛使用，以便能够描述人们的人格。但是，关于导致人格差异的解释已经发生了巨大的变化。心理学家和心理治疗师用**人格测试**（personality tests）来评估一个人的性格特点，并找出问题以及心理失调的原因，进而预测一个人在未来可能会做出什么行为。这些测试中有一些是客观测试，另一些则是投射测试。

客观人格测试

一些被广泛应用的人格测试所依据的是简单的纸笔反应。**客观测试**（objective tests）通常是用一种受限制的或被迫作出选择的方式进行设计

的；也就是说，一个人必须从为数不多的可能的反应中选择其中一个，而且必须创造出一个独特的评分标准。

明尼苏达多相人格调查表

对一般人格进行测评，应用最广泛的测验之一就是明尼苏达多相人格调查表（MMPI）（MMPI已经在1990年被修订、更新和出版。新的版本被称为MMPI-2）。就像其他人格测试一样，MMPI-2的答案没有对错之分。测试包括567个陈述，对这些陈述人们可以作出对（true）、错（false）或者不回答（cannot say）三种反应。一些关于这些测试的陈述的例子有：我喜欢高个子女人；大多数早晨我起床的时候都感到很疲倦；我被大多数人妒忌；我经常感到自己的手指发麻，等等。

☞你知道吗？

关于占星术的有效性

占星家和占星术怎么能够准确地描述你和你的生活呢？占星术作者和占星家实际上使用的是以适合大多数人的人格特质来描述你的人格这一方式。他们使用的就是所谓的巴努姆效应（Barnum principle）。这一效应是以马戏团拥有者P. T. 巴努姆的名字命名的，这是一种对一般特征而不是特有特征命名的方法。这意味着占星术缺少效度，效度是任何好的人格测试中最基本的因素之一。因为占星术的目的是覆盖所有人，所以它们并不对它们假定的东西——个人人格的特征——进行测量（Plotnik，2005）。

MMPI-2的内容揭示了人们的习惯、恐惧、错觉、性取向以及心理失调症状等内容。心理学家最初设计这个测验是为了帮助诊断精神失常的病人。尽管关于某种既定特征的陈述（比如抑郁）被零散地放在了整个测试之中，但是答案是能够被提炼出来并组织成一个单一抑郁量度或评分标准的。这就有10个关于MMPI的临床量度（见表12—5）。在为MMPI进行评分时，心理学家找到一种反应模式，它对一个量度或者所有量度而言不高也不低。这是因为这个测试内容本身不能认证人格类型，而是由量度的模式来负责这个工作。

表 12—5 明尼苏达多相人格调查表

临床量表	得分高说明参加测试者：
疑病量表（Hs）	表明他身体上有压力
抑郁量表（D）	表现出抑郁和无助
癔症量表（Hy）	在没有什么见解的情况下表达情感
心理病态量表（Pd）	表现出不适应和挑战权威的倾向
男性化、女性化量表（Mf）	拒绝、混淆和质疑传统的性别角色
偏执量表（Pa）	表现出误解他人动机的倾向
精神衰弱量表（Pt）	过度担心
精神分裂症量表（Sc）	存在定位问题，而不一定就是精神分裂症
轻躁症量表（Ma）	精力过剩而且做不了任何事情
社会内向量表（Si）	性格内向、孤僻
有效性量表	
问题（?）	与没有得到回答的问题的数目一样
撒谎（L）	一些人不能真正地回答这些问题，因此把他们描述为一些被想象成有完美人格的人
很少（F）	一些人不愿意与测试的指导者合作，而随意地回答问题；有些人夸大了他们在关注这些问题时存在的困难
正确（K）	一些人为了否认他们自己和其家庭成员的某些人格特征，而刻意歪曲自己的答案以便隐藏一些东西

明尼苏达多相人格调查表是一个以对或错作为答案的调查问卷，它被设计出来是为了评测人格类型和情绪紊乱。临床量表认定的是一些特殊领域，涉及对特殊的紊乱问题的关注。有效性量表测评的是参加测试者是不是在撒谎。**为什么明尼苏达多相人格调查表被认为是一个客观测试？**

在设计最初版本的 MMPI 时，测试制定者并不想考虑那些能够辨识出抑郁、焦虑等的描述。而且，测试制定者在广泛收集主题材料的基础上设计出了很多陈述，然后在那些大家都知道他们患有抑郁症和焦虑症的人身上进行测试。他们保留了对这些人具有歧视性的问题——比如那些患抑郁症的人回答的问题与其他人回答的问题不一样（Hathaway & McKinley，1940）。结果是，这个测试的很多内容可能导致了人们对这些问题的大量批评，因为它们面临着效度问题。比如，如果你对“我经常参加宗教服务活动”这样的问题给出了错误的答案的话，那么你就会在抑郁量表上得一分。诸如此类的内容之所以能被包括进来，仅仅是因为与没有得抑郁症的人相比，抑郁症患者对这个问题的回答更容易出错。

MMPI 对作出不准确反应的个体进行识别的方式之一就是，如果你对

某个题干作出不真实反应，那么它可能会在后面某一点上通过你对同样问题的答复被识别出来。

成千上万的研究表明，MMPI已经成了应用最广泛的心理测试之一（Lubin，Larsen & Matarazzo，1984）。修订MMPI的目的是使其在经过语言的处理后适应社会，把性方面的词语和短语剔除掉，增加能够反映目前关于A型人格、酗酒、吸毒、饮食失调和自杀等问题的题干内容。这个测试也能区分普通的行为，比如内隐/外显行为和自信等。大多数心理学家认为，MMPI-2的测试结果应该是对普通诊疗、访谈和观察的补充与认定。对于诊断心理失调中的极端案例而言，这个测试是最有效的。

加利福尼亚心理调查表

加利福尼亚心理调查表（The California Psychological Inventory，CPI）与MMPI非常相似，它在被发展之后得到了更广泛的使用。尽管它采用的是一样的问题，但是它并没有揭示任何心理疾病的问题（Gough，1987）。它测量的是责任感、自我控制以及包容性等特点。CPI被用来预测像压力调整、领导力和工作成功这方面的问题。尽管CPI的信度和效度都很好，但是它对个人而言也是有错误的。即使一个个体实际上并没有问题，也可能被测出存在着问题。像所有人格测试一样，CPI对于查询和定位那些可能需要帮助的个体来说是有用的。即便一个个体的得分说明其确实存在着问题，这个测试也应该与咨询师和心理学家的进一步研究一起被逐一进行讨论。

梅耶斯—布里格斯测试

另外一个很流行的人格测试是梅耶斯—布里格斯测试（Myers-Briggs Test，MBTI）。这个测试关注的是一个人如何能够接收信息、作出决定并逐步完成任务。这个测试从四个不同的角度对人格特征进行描述——外向与内向、感性与直觉、思维与情感、判断与觉察。

比如，外向的人指的是他喜欢和他人一起从事活动，内向的人则是指他喜欢孤独。感性与直觉指的是这样一种对比，前者是指一个人的实践方式基本上是感性的，比如"我看到之后才能相信它"，而后者指的是一个人不知道事情的原因就相信某些事情。在思维与情感的比较中，思维更具有逻辑性，情感则是通过个人的价值取向来对某个事件和人物作出反应。

最后是关于判断与觉察的比较，那些喜欢用判断方式的人更具有组织性和结构性特点，而那些喜好觉察的人则具有灵活性更强的觉察能力。

MBTI 的创制者认为，每个人的人格都是这些特点的结合。你的人格类型反映了你的交流沟通的风格，你如何处理人际关系，你的工作风格以及你所选择的生活风格之类的内容。这个测试的目的是向参与测试者就他们的人格提供一个有价值的评估，以便使他们能够更好地理解如何与他人相处。根据这些知识，这个测试的创制者希望引领人们过一种更加有益的、更加值得过的生活。商业公司可能用这个测试来更好地决定应该聘用和提升的雇员。学生能够用这个测试来对其学习风格和其导师的指导风格进行最优化处理。

投射人格测试

不像客观人格测试，**投射测试**（projective tests）鼓励测试者自由地回答问题，对各种各样的测试刺激物给出他们自己的解释。这些测试是开放性的，采用让人们就图画、图表或者物体讲个故事的方式。该测试的理念是：测试的材料本身是没有意义的，但人们讲述的故事却透露了他们的需要、愿望、恐惧和其他人格方面的特征。换句话说，测试参与者将会把他的情感、视角和态度投射到测试的内容中。

罗夏墨痕测试

在我们所讨论的投射测试中，可能最广为人知并且被使用最多的测试是罗夏墨痕测试（Rorschach inkblot test），它是瑞士心理治疗师赫尔曼·罗夏（Hermann Rorschach）于 1921 年制定的。罗夏创制了 10 个有墨痕的卡片，与之相伴的是一个解释反应系统。根据对成千上万的人对于墨痕的反应的研究，他选择了 10 个独特的墨痕，这些墨痕取消了人们对其在情感上的反应。其中的 5 张卡片的白底上有黑的和灰的墨痕，2 张卡片上的黑的和灰的墨痕上被加了一些红点，剩下的 3 张卡片则是不同颜色混合在一起的墨痕。

在进行测试的时候，心理学家把这些墨痕向测试者逐个展示，然后问这些人从卡片上看到了什么。人们可能会说，某个区域内表现出来的是飞机或动物的头部。一秒钟过后，心理学家问一些特定的问题，并试图据此

发现墨痕的哪些方面决定了人们的反应。这不存在答案的对错问题。心理学家会对测试者的反应进行记录，比如他所看到的和他所说的内容，他在哪里或如何拿着卡片以及他在回答问题之前持有卡片的时间等。

测试依赖的理论是，人们说的或做的任何事情都揭示了人格某方面的内容。存在着几种对罗夏测试评分的系统。有一些系统是非常独特的。比如，根据其中一个系统，一个提到更多的是人的活动而不是墨水的颜色的人，可能就是一个性格内向的人；性格外向的人则会更多地提到颜色而不是人的活动。其他系统显得更加直观，比如，注意到测试者是开放的还是敌对的。很多研究者批评罗夏，指责他的评分系统既不可信又不可靠，而且结果依据的通常是心理学家的预期。即便如此，这个测试仍然被治疗师当做治疗方法来加以使用。

主题统觉测试

另外一个应用广泛的投射测试是亨利・默里（Henry Murray，1943）设计的。主题统觉测试（Thematic Apperception Test，TAT）包括 20 张卡片，卡片上有一些模糊但是具有启发性的图像。要求测试者讲一个关于图画的故事，并说明卡片中所显示出来的情形，人物思考和感受的内容，以及故事是如何结束的。TAT 一般被用来鼓励病人随意地谈一谈他们所面临的问题。

与罗夏墨痕测试的一样，TAT 有很多评分系统。解释者通常关注的是从故事中浮现出来的主题和人物的性格特征：他们具有攻击性吗？他们看上去需要的是成就、爱抑或是性？他们会被其他人攻击或批评吗？或者他们感受到了爱或愉悦吗？反应通常是用来评估参加测试者在测试过程中的动机和人格特征的。这个测试也能够被用来测评一个人的人格问题。

表 12—6　减小测试焦虑的方法

很多人对所有测试都很担忧。当有些人找心理学家抱怨其患有测试焦虑症的时候，心理学家可以根据他们的具体情况来提出各种解决问题的方法。行为主义者是如何减少测试焦虑的呢？

方法	解决方案
生物性（关注的是生理性激励，比如轻轻地抚慰）	通过减少压力的活动来减少压力
认知理论（关注的是思想/过分担心）	化焦虑为学习动力

续前表

方法	解决方案
行为主义理论（关注的是实际行为）	通过选择好的学习环境来增加学习时间，对本人的学习给予奖励，保持刷新你的学习时间记录，确定其有限性，在特定时间内完成特定的任务
心理治疗（关注的是不良的学习习惯背后隐藏着的人格问题）	努力改变不良的人格特征，比如改掉拖延时间的坏习惯
人本主义心理学（关注的是有意识的信仰和觉察）	教师与学生一起学习，以便培养学生的竞争意识，实现其所有潜能的开发
社会文化心理学（关注的是文化和种族所产生的影响）	来自不同文化圈的学生有不同的价值观和根源；努力理解这些差异和相似点

人格测试与能力倾向测试、成就测试、兴趣量表和智力测试一样，仅仅是心理学家能够用来衡量一个人心理状态的工具。一个有责任心的心理学家应该在得出结论或者进行诊断之前把测试结果与通过访谈和观察得到的数据结合起来使用。

第 13 章　人格理论

第 1 节　人格理论的目的

心理学探索	它们都内在于人格之中

雪莉（Shelly）和迪尔德丽（Deirdre）在她们这学期的心理学考试中都失利了。当看到分数时，雪莉感到胃有些不舒服，而且不得不强忍泪水。她跑回了家，把自己关在屋子里一言不发，躺在床上，眼盯着天花板，有了一种力不从心的感觉。迪尔德丽则是一直在咆哮，她跑到咖啡馆和她的朋友一起大声地对考试中出现的愚蠢问题进行嘲讽。

——from *Understanding Psychology*，Richard A. Kasschau，1995

在同样的环境中，为什么雪莉和迪尔德丽的反应差异这么大？这里存在着一些内在于我们内心的东西，这些东西让我们以不同的方式进行思考、感受和行动，而这种内在于我们的东西就是所谓的**人格**（personality）。当心理学家讨论人格的诸多方面的内容时，大多数人认为，人格包括一个人的内在一致性、持久性和独特性。

人格理论的目的

人格理论的第一个目的就是提供一种能够把你所了解到的自己和他人的诸多特点组织起来的方式。你了解的人可能性格开朗，也可能比较害羞；可能专横跋扈，也可能情绪低沉；可能非常勤奋，也可能非常懒惰。这些词对体现了个人特征的一般行为方式进行了刻画。人格理论试图判定，某些特点是不是能够被组合在一起，为什么有些人有这些特点而其他人却没有，以及为什么一个人可能会在不同的环境中展现出不同的特点。

对很多学者来说，人们的很多特征鲜明的特点之间存在着大量的不一致。但是，所有的理论家都想找到一种能够描述人们行为方式的模式。

人格理论的第二个目的是解释个体之间存在着的差异。在这样做的时候，理论家要揭示出表象下面的内容。一些心理学家可能会根据动机来解释各种不同的行为，另外一些心理学家则可能首先试图考察动机是如何被确立起来的。还有一些心理学家则在探索出现个体差异的潜在原因，比如，有学者认为这些差异的根源可以追溯到人们孩提时代的各种冲突。

人格理论的第三个目的是解释人们是如何处理他们的生活的。毫无疑问，大多数人格理论家都是从精神治疗医师发展而来的。在医治那些不能处理日常生活中的问题的患者的时候，精神治疗医师顺理成章地发展出了一种能够让患者过上相对幸福和没有烦恼的生活的理念。他们试图解释下面几个疑问：这些问题为什么会出现？为什么管理有些人比管理其他人更困难？

此外，人格理论还有第四个目的，那就是解决如何能够过上好生活的问题。显而易见的是，一些人对他们自己以及他们的父母、丈夫或妻子、孩子甚至是家庭生活都并不满意。他们抱怨自己没有得到体现个人价值的工作，因此产生了一种非常具有传染性的对社会和世界不满的情绪。几乎所有人都认识到，不管是从个人角度来讲，还是站在集体立场来看，我们都需要成长和改变。但是，成长和改变的恰当目标是什么呢？我们应该如何应对生活中出现的那些不可避免的冲突呢？

对人格理论感兴趣的心理学家试图用关于人的行为的系统理论来回答这些问题。这些理论被用来指导研究。而研究反过来又能够测试一个理论对行为进行解释的有效性。因此，一般的人格理论都试图通过对行为方式进行精确的描述和系统的测试来得出这样的思想理念——为什么人们以这种方式行动更科学、更合理？

人格理论的主要流派

心理学是一门年轻的学科，人格理论的发展和测试时不时地显得有些强词夺理。诸多的人格理论之间在积极方面和消极方面都存在着这样或那样的冲突。对这些理论的不同方面进行讨论有助于激发和鼓舞人们对人格

理论进行讨论。

在这一章，我们将对人格理论学者的不同思想流派进行梳理。心理分析理论是西格蒙德·弗洛伊德及其追随者发展出的一种理论，它强调的是隐藏在潜意识中的动机的重要性。斯金纳以及行为主义者研究的是奖励和惩罚等方式对人们行为方式的影响。社会学习理论考察了观察学习人格的重要性及其影响。认知理论关注的是我们的思想、概念、情感是如何对我们的人格产生影响的。而亚伯拉罕·马斯洛和卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）等人本主义理论家强调的则是一个人成长的潜能，比如创造性和自发性等。最后，像高尔顿·奥尔波特（Gordon Allport，1897—1967）和汉斯·艾森克（Hans Eysenck，1916— ）这样的特质理论家强调的是理解基本的人格特征的重要性，比如友善和攻击性等人格特征。

我们将要讨论的每一种理论都对人的本性进行了不同的描述。它们的相同之处仅仅在于，它们都关注了对人的不同特质的理解。

第 2 节 精神分析理论

心理学探索　不过是一个小口误而已

我的一个同事曾讲解过有规律的卫生保健的重要性。她说："定期找兽医检查是很重要的。"根据弗洛伊德的理论，像这种用兽医来代替心理治疗师的错误不是偶然的，而是一种"故意地"表现了潜意识中的欲望的方式。

正像所证明的那样，我的同事身体很好，但是她对她与另外一个人之间的关系非常怀疑，而那个人恰好就是一个兽医。

——from *Introduction to Psychology* by Rod Plotnik，2005

说话的时候产生口误是很正常的事情。人们通常笑话别人的口误，即使这些口误并没有什么实质意义，但有时候它们却很烦人。每个人都遇到过伤害了朋友而不能释怀的事情，随后他就会追问自己："我为什么这么说话呢？我并没有那个意思啊。"然而，说者无意，听者有心，他可能会意识到他对他的朋友很生气，而且确实想报复他。

西格蒙德·弗洛伊德和潜意识

西格蒙德·弗洛伊德首先提出，人们发生的微不足道的口误、误听以及非常奇怪的误解实际上根本不是他们所犯的错误。弗洛伊德认为，即使人们声称它们只不过是偶然的小事件而且很快会得到纠正，但是这些错误背后还隐藏着其他东西。与之类似的是，当弗洛伊德听到人们描述自己的梦境的时候，他认为，梦境也有潜在的意义，尽管做这些梦的人可能也不知道它们究竟意味着什么。

弗洛伊德是 19 世纪末 20 世纪初在维也纳从业的一个神经科专门医师。尽管他的专业是神经疾病科，但是很多人向他诉说的是他们自己的私生活，比如他们生活中的一些冲突、恐惧和欲望等。他得出的结论是，对人的人格影响最大的是没有任何生理性基础的人的意识之外的东西。

弗洛伊德是提出每个人的人格都包含了很多**潜意识**（unconscious）或无意识元素的当代心理学家。对弗洛伊德来说，经历既包括现实事件，也包括情感和思想。他认为，我们的很多经历——尤其是童年时的痛苦经历——并没有被我们忘记，而是被贮存在了潜意识当中。尽管我们可能并未有意识地回忆这些经历，但是它们会持续地影响我们的行为。弗洛伊德认为，潜意识的动机和人们童年时代经历的情感对成年人的人格和行为有着巨大的影响。在无意识和意识之间存在着**前意识**（preconscious）——这是一种不用费多大劲就能够回忆起来的思想。这些思想包括潜藏在意识表面之下的一些信息。前意识的思想可能包括对最近发生的事情的一些记忆，以及对朋友的回忆和其他任何我们能够回想起来的简单事情。

自我、本我和超我

弗洛伊德通过描述一种像蒸汽机或发电机那样的动力系统来解释人格。这种动力源自两种很强大的本能——生的本能和死的本能。弗洛伊德的理论是，所有的生命都是向死而生的，这种死的本能在人格理论中表现为破坏性和攻击性。但是，更重要的是要记住这一点：生的本能在弗洛伊德的理论中占据着更重要的地位，而且他把生的本能视为性欲或寻找快乐的欲望。在 1923 年，弗洛伊德提出了非常著名的结构人格概念：自我、本

我和超我（见图 13—1），弗洛伊德把它们看做一个解释人们的思维是如何工作的模型。换言之，自我、本我和超我不是大脑中现实存在的某个部分；相反，它们解释的是思维如何起作用，以及本能性的能力是如何被组织起来和被约束的。

“本我”试图在“自我”和“超我”的需求与现实世界之间进行平衡。这些相互作用和冲突通过下图中的箭头得到了体现。**哪些要素是犯罪感的根源？**



图 13—1 自我、本我和超我的模型

在弗洛伊德的理论中，**自我**（id）是本能性和生物性欲望的贮存库或容器。出生伊始，你的所有能量都能够在自我中发现，就像是潜意识地、与生俱来地寻找食物和水那样的本能欲望一样。自我是潜意识中涉及贪欲的、冲动的、寻欢作乐的或具有内在驱力的部分。芝麻街中的饼干怪兽的需求——“我想要饼干！”——就是纯粹的自我的表现。它根据弗洛伊德所谓的**快乐原则**（pleasure principle）发挥作用，不管后果如何，寻求的只是欲望的即时满足。做那些可能会伤害他人感情、开玩笑或者撒谎等事情，就是自我产生影响的典型代表。

最清醒的人格过程就被称为**本我**（ego）。它是在人们两三岁的时候逐渐形成的，而且是被从自我中借来的精神动力所驱使的。本我是理性的、深思熟虑的人格过程，它的运作所依据的是弗洛伊德的现实原则（reality principle）。比如，如果一个人饿了，那么自我可能促使他通过梦到食物或者吃所有可以吃的东西立即实现他的即时满足，他不会剩下一部分，留到

以后再吃。本我将会意识到，身体需要食物，而且以后还会继续需要食物。它将会用自我的能量来促使人们保留一些食物，并且通过各种方式寻找更多的食物。

假设你想要从别人那里偷一些你想要的事物。**超我**（superego）表现的是你作为最重要的监护人的理想人格中所拥有的学习和合作的特质。超我作为人格理论的一部分，就会阻止你。自我体现的是你想要得到什么，本我体现的是你能够做什么，超我则倡导你应该做什么。超我是人格中的道德部分，是良心和理想的根源所在，它是根据道德原则（moral principle）发挥作用的。超我也能够导致冲突和问题。它有时候非常苛刻，就像非常严厉的父母一样。因此，它是犯罪感的根源，当人的行为与其所定义的正确的东西——最著名的就是良心或者是父母内在于我们内心的价值——发生偏离的时候，就会产生犯罪感。

自我和超我之间经常彼此发生冲突。因为二者都没有关注现实，所以它们之间发生的冲突也是在外部世界中存在着的。弗洛伊德把本我视为人的一部分，它必须在不抵触超我的情况下满足自我的需要。如果自我的需要没有得到满足，人们就会产生一种难以容忍的紧张感觉，比如热切的期望、生气或欲望等。如果超我没有被遵守，人们就会产生一种负罪感并感到卑微。如果忽视了外在的现实世界，人们就会承受这样的不利后果，比如说挨饿或不受别人欢迎等。

心理防卫机制

本我的工作是非常困难的，这导致人们在潜意识里诉诸心理防卫。相对于直面严重的沮丧情绪、冲突或无价值感，人们往往通过认为自己任何事情都是对的来自我欺骗。如果自我和本我的要求没有得到解决，那么现实必然就会被歪曲。弗洛伊德把这种技巧称为**心理防卫机制**（defense mechanisms），因为它们都能够防止本我遭遇那种任务失败产生的焦虑感。弗洛伊德认为，这些心理防卫机制的根源在于本我的潜意识部分，它们一般只有在心理治疗中的所谓的心理分析这种形式中才会变得明显，随后又会变得非常难以被人发现。

在一定程度上，心理防卫机制对于心理健康而言是非常必要的。它们

减轻了巨大的混乱和压力，帮助人们消解紧张的情感危机，并且给人们留出时间来解决问题——如果他们认为自己承受的压力仍然对他们产生了影响的话，这些问题就不可能得到解决。但是，如果一个人一直求助于心理防卫机制的话，他就会避免面对和解决这种非常现实的问题。下面，我们将讨论一下弗洛伊德所认定的心理防卫机制。

合理化

在面对你最近在数学考试中取得的较差的成绩时，如果你通过说“这次考试所提的问题太没水平了，它们根本就没有什么意义”这样的话为自己开脱，而不是承认自己并没有学好这门课，那么你就是在使用合理化（rationalization）的心理防卫机制。合理化是指为那些让你感到焦虑的行为编造借口。

抑制

当一个人遭遇了那种让本我过于焦虑的疼痛的记忆以及难以接受的思想和动机时，他可能会把这些记忆、思想和动机从意识中剔除出来，放到潜意识之中，这个过程就被称为抑制（repression）。在没有意识到这一点之前，人们仅仅把让人心烦的思想和记忆从意识中剔除出去。比如，一个爱管闲事的父亲的女儿，可能会比较冲动地说“我恨你，爸爸”这样的话。这个女儿可能会因为有这样的冲动而感到害怕，以至于她在潜意识中逐渐认为她的情感不是憎恨。她会说：“我不恨你。我对你根本没有什么感情可言。”尽管如此，生气和敌视等情感仍会在潜意识中保留下来，而这些潜意识中的东西会在她的口误、涂鸦、嘲讽性的笑话以及梦境中不自觉地流露出来。

否认

如果你拒绝接受让你很焦虑的现实情况，那么你就处在了否认（denial）状态。比如，在一个风雨交加和阴森恐怖的夜晚，当地的电台和电视台的播音员都建议市民躲避一下，并及时有效地收悉飓风警报。大卫不相信这个城镇会受到飓风的袭击（他正在否认），而在忽视警报之后，他受了重伤。

投射

本我避免焦虑的另外一个方法是，把源自自身的冲动看做源自他人。

比如，一个非常嫉妒他的女朋友的男孩子并不想承认自己因为她的独立性而受到了威胁，因此，他可能会说："我并不嫉妒——她是一个经常问我我现在置身何处、我正与之交谈的那个女孩是谁的人。她才是一个有嫉妒心理的人。"这种心理防卫机制就被称为投射（projection），因为内在的情感被抛出去了，被投射到外在于自我的他人身上。举例说明，如果一个人认为别人不喜欢他，而实际上是他不喜欢他自己的时候，那么他就正处于投射的状态中。这是一种普通的心理防卫机制，而且你可能正在不断地使用它。

反应结构

反应结构（reaction formation）指用一种相反的情感或欲望来取代让你难以接受的情感和欲望。比如，一个离婚的父亲可能会抱怨孩子占了他的周末时间。潜意识里，他认为对于一个父亲而言有这样的反应是非常可怕的事情，因此他表现得非常有爱心，给孩子买玩具，带孩子旅游等。如果一个女性发现她强大的抱负是难以被接受的，她就会扮演柔弱、无助、消极的女性角色，而这样做的目的仅仅是取悦她生活中的男人——潜意识地掩盖了自己的真情实感。当你确实受到了惊吓时，你是不是会表现得坚强而自信?

退化

退化（regression）的意思是回归到以前，而且是回归到那种不成熟的行为模式中。当一个人面对极端的压力时，他可能会用以前对他有帮助的方式行为处事。比如，他可能大发雷霆、做鬼脸、大哭一场、不断地吃东西或睡觉等，这些都是他孩提时代的行为方式。如果你必须以自己以前不能接受的方式接受目前遇到的问题的时候，你可能就会低声自语并面无表情，此时你就是在经历退化的心理防卫机制。

转移

当你不能发泄由于受到的挫折而导致的怨气的时候，就会产生转移（displacement），即你把它转移或者发泄到了一个更加不够强大的人身上。比如，当你想要打你的哥哥但是又害怕他的时候，你可能就会转而揍你的弟弟。你可怜的弟弟之所以挨揍，部分原因就是他让你想起了你的哥哥，还有部分原因在于他不可能会还手。

☞你知道吗？

心理防卫机制

投射指的是一个人在别人身上看到了自己的属性。退化可以通过一个寡妇的例子来体现，她不仅抑制了自己魔鬼般的冲动，而且她这样做的时候还刻意掩饰。这个寡妇把她从丈夫那里失去的爱转移到了宠物身上，这是另外一种心理防卫机制。**心理防卫机制是以怎样的方式发挥作用的？**

投射：一个人把实际上来自人自身的冲动认为是来自别人（如他嫉妒他的女朋友，但他却说是他的女朋友嫉妒他）。

退化：一个人把痛苦的记忆和焦虑剔除到了她的意识之外，并试图否认或遗忘困扰她的事情。

转移：一个寡妇把她对丈夫的爱转移到了宠物身上。

升华

升华（sublimation）指的是把一个隐藏性的欲望重新定位为一个社会可接受的欲望。比如，当你被朋友非常傲慢的态度所伤害而非常沮丧的时候，你就会在足球场上非常努力地工作，不断突破你的身体极限。你可能会把你的攻击性情感消解在了体育活动中。

更多的信息　出生序列

你在家庭成员中的排行是老大还是老小？这对你的人格有影响吗？弗兰克·萨洛韦（Frank Sulloway，1996）研究了出生序列对人格的影响，提出了下面几个结论：

- 第一胎出生的孩子对维持现状比较感兴趣；后出生的孩子对新思想和新体验更感兴趣。
- 第一胎出生的孩子通常更有责任感，一般是以成就定位，而且组织性比后来出生的孩子要好。
- 后出生的孩子通常比第一胎出生的孩子更让人省心。
- 第一胎出生的孩子比后出生的孩子更容易嫉妒和害怕。
- 第一胎出生的孩子具有更多的自信和支配性人格，但是不如后出生的孩子容易交往。

最重要的是要注意到，萨洛韦的研究关注的是西方文化中的中产阶级或上层社会，因此其研究可能不适用于其他文化。萨洛韦的研究也具有概括性，这就意味着它并不适用于每一个人或每一个家庭。

对弗洛伊德的贡献的评价

弗洛伊德的最大贡献在于，他让人们认识到存在于人们人格中的诸多力量以及控制和处理这些力量的困难。在弗洛伊德之后，对于理解为什么人们生活中存在着这么多的冲突而言就显得非常容易了。弗洛伊德认为，一个野人要想适应社会规则是一件非常困难的事情。自我就是野人的本性部分，而超我就是社会规则的体现。对于一个健全的人而言，本我（也就是“我”）具有足够的能力来处理二者之间的紧张关系（Hall，1954）。

弗洛伊德还是第一个宣称婴幼儿和童年时期是形成人的基本品格结构的关键时期的心理学家。在他的性心理发展理论中，弗洛伊德推论说，一个儿童的发展会经历五个阶段，即口唇期（oral）、肛门期（anal）、前生殖器期（phallic）、潜伏期（latency）和生殖器期（genital）。其中每一个阶段都会产生冲突。弗洛伊德声称，儿童的人格在前五年基本上得到了发展，而这涵盖了五阶段中的前面三个阶段。儿童的人格发展是他们如何处理各个阶段产生的冲突的结果。弗洛伊德认为，在儿童进入学校的时候，其人格已经得到了很好的培养，而以后的发展主要是对这些基本结构的修修补补。弗洛伊德是第一个描述人格在人的发展过程中是如何逐渐形成的心理学家。

弗洛伊德还是第一个提出用统一的理论来理解和解释人们行为的人。再也没有其他的理论像弗洛伊德的理论这样——如此复杂、完整和充满争议。另外一个极端的观点是，很多人指责弗洛伊德的理论是不科学的，因为它太复杂了，不能用某种测量工具对其进行评测。弗洛伊德的理论至今仍被争论不休。尽管现在他的理论没有被广泛实践应用，但是其心理分析学说是所有人格理论的老祖宗，这些人格理论或者与弗洛伊德的理论有着巨大的张力，或者就是对它的反应。

追随弗洛伊德的步伐

弗洛伊德革命性的思想吸引了大量的追随者，但是大多数心理分析学者最终都与他产生了分歧，形成了他们自己的重要理论。

卡尔·荣格

曾有一度，卡尔·荣格（Carl Jung，1875—1961）是弗洛伊德最亲密的合作者。但是，当弗洛伊德和荣格就心理分析理论进行争论的时候，他们的个人友谊因此沾染上了一些污点。甚至在随后的七年时间内，他们即使是面对面也不会互相搭话。

荣格主要在下面两点上与弗洛伊德不一致：第一，他对人的本性采取的是一种更为积极的态度，认为人们试图发展他们的潜能来控制本能的冲动。第二，他区分了**个人无意识**（personal unconscious）和**集体无意识**（collective unconscious），前者与弗洛伊德的潜意识理论类似，后者则被认为是整个人类在历史上的本能、欲望和记忆的仓库。他把这些遗传下来的普遍性的思想称为**原始意象**（archetypes）。同一个原始意象会在每个人身上体现出来。它们反映了整个人类关于父亲、母亲、本性、战争等人性中诸多方面的共同经验。

荣格是根据研究梦境、图像、绘画、诗歌、童话故事、神话和宗教来识别原始意象的。他发现，同样的主题（亦即原始意象）不断地出现，很多文化都具有一定的神话、梦境、宗教信仰以及不同时代的符号特征等。比如，杰克和豌豆的故事基本上与大卫和歌利亚之间的故事相同。这两个故事都在告诉人们，一个弱小的好人最终会战胜一个强大的坏人。荣格认为，这种故事是非常常见的，而且是很容易理解的，因为它们描述的情形在人类历史中一而再、再而三地发生着，因此它们已经成了一种所有人都拥有的潜意识内的原始意象（Jung，1963）。荣格论证道，这些原始意象影响着我们的思想和情感，并帮助我们构建起人格的基础。比如，一个原始意象是我们的自我感，它为我们提供了指导，并且提供了一种完整感。我们用个人无意识和集体无意识中的概念来发展我们的人格，并让我们的人格来适应这种概念。但是，在这个不断让我们的人格与这些信仰相匹配的过程中，我们可能隐藏了自己的真实情感和真正人格。

阿尔弗雷德·阿德勒

像荣格一样，在20世纪早期离开他的老师并开始形成自己的人格理论及方法之前，阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870—1937）也是弗洛伊德的一位合作者。阿德勒认为，人们生命中的驱动力是一种克服他们本身卑微无助的欲望。经典的例子是德摩斯梯尼（Demosthenes），他为了克服口吃的毛病，把鹅卵石放在自己的嘴里练习演讲，最后成了古希腊最伟大的演说家；还有在19世纪初征服了整个欧洲的小个子拿破仑；再有就是格伦·坎宁安（Glenn Cunningham），他是奥运会短跑选手，当他还是一个孩子的时候，他曾经因为火灾而失去了脚指头，他请求医生不要截掉他的腿，尽管医生认为他这两条腿不可能再被使用了。

阿德勒说，每个人都在与卑微感进行着斗争。他把人描述为一种不断试图弥补自己的不足，并避免那种不满足感——所谓的**自卑感**（inferiority complex）——产生的动物。儿童首先感觉到这种自卑感，因为他们太弱小了，而且过于依赖成年人。逐渐地，他们学会做一些年纪稍长的人才能做的事情。通过做一些像走路和学用汤匙这样简单的事情而获得满足感，从而建立了一种克服不足的模式，这种模式会持续终生。阿德勒将这种模式称为生活方式（lifestyles）。

阿德勒认为，父母对待孩子的方式影响了他们对生活方式的选择。溺爱就是父母试图满足孩子的任何需要的一种模式，它会导致孩子成为一个以自我为中心、很少关心他人、希望别人都做符合其意愿的事情的人。另一方面，那些被父母忽视的孩子也可能成为一个易怒和充满敌意的人。不管是纵容还是忽视，孩子长大成人后都会缺乏自信，认为他们的能力不足以满足生活的需要。阿德勒说，在理想状态下，一个孩子应该学会自我依赖，而且应该从父亲那里学到鼓励、从母亲那里学到慷慨以及其他情感等（Adler，1959）。阿德勒认为，所有的人都是被社会欲望所驱动的，而且每个人都是一个具有独一无二人格的社会存在物。

其他的理论家

尽管荣格和阿德勒是首批突破弗洛伊德理论的人，但是很多人紧随其后。埃里希·弗洛姆（Erich Fromm，1900—1980）的理论关注的是归属的需要以及自由带来的孤独感。卡伦·霍妮（Karen Horney，

1885—1952）强调的是基本的焦虑感的重要性，儿童容易感受到这种焦虑感，因为他们是无助的；她还强调那种敌对情绪，因为父母的愤怒一般会伴随着这种焦虑感。她在几个基本观点上也不同意弗洛伊德。霍妮认为，如果一个孩子生活在一个充满爱和安全感的氛围中，这个孩子就会避免弗洛伊德的性心理学提出的亲子之间的冲突。

埃里克·埃里克森接受了弗洛伊德的基本理论，但是他强调了八个社会心理发展阶段，这八个阶段贯穿人们从生到死的整个人生，而且这八个阶段还描述了人们相互影响的重要性。这些心理学家以及其他的新弗洛伊德主义者有助于保持心理分析理论学派的活力，并持续产生各种论争（Friman et al.，1993）。

第 3 节 学习理论

心理学探索　对压迫的反应

在渴望自由的过程中存在着这样的事情。一些人在因为压迫的重轭而变得筋疲力尽之后放弃了对自由的追求。几年前，在亚特兰大的贫民窟地区，一个黑人吉他手每天都在吟唱："被压迫已经过久，卑微的地位再也不会让我苦闷。"这是一种典型的消极自由和顺从心态，它吞没了被压迫者的生活。

但是这种方式并没有消失殆尽。消极地接受不公正的体制就是与这种体制合作．因此，被压迫者变得像压迫者一样罪恶……

——from *Stride Toward Freedom*: *The Montgomery Story* by Martin Luther King，Jr.，1963

在上面的文字摘录中，马丁·路德·金描述了 20 世纪 50 年代非裔美国人的行为。马丁·路德·金作为一个为了公民权利而斗争的领导者，观察了这种行为并对环境进行了考察，以便探究到底是什么导致了这种状况。他意识到，一个消极的体制正维持着这种行为。像马丁·路德·金一样，行为主义者也在寻找原因，探究是什么强化了这种行为。

在美国的心理学界，关于人和动物的学习理论的研究占据主导地位已经有很长一段时间了。约翰·华生认为，一般比较适合心理学研究的主题

应该是可被观察的行为。他认为，如果我们看不见它，那么它就不能被研究。他的这一理念导向了对行为的研究，这就是所谓的**行为主义**（behaviorism）。行为主义者认为，因为个体的学习经验是不同的，所以他们形成的行为也不同，因而也就具有了不同的人格。

B. F. 斯金纳：行为主义

尽管斯金纳的行为主义并不是作为一种人格理论被提出来的，但是他对人格理论产生了重要影响。斯金纳并没有对一般人格结构概念予以关注；相反，他密切关注的是导致一个人按某种特殊方式实践行为的原因。这是一种非常务实的方法，它很少关注如何理解某个行为，而是更关注如何预测和控制它。他对一个人是如何通过学习形成其人格的非常感兴趣。

考虑一下鲁本的例子。鲁本是一个大学二年级的学生，后来他得了抑郁症。对于这个例子，弗洛伊德非常有可能会从鲁本童年不幸的事件中去寻找疾病的根源。而斯金纳的方法则更直接，他会拒绝给鲁本贴上模棱两可的抑郁症的标签；相反，他会非常详细准确地询问鲁本是如何做的。答案可能是：在一天当中，鲁本在大部分时间内是待在房间里的，不联系他的任何同学，很少微笑，更不会开怀大笑，对于和别人之间的交流沟通也无动于衷。

斯金纳将试图揭示这种强化的**相倚关系**（contingencies of reinforcement）。到底是哪些条件强化了这种行为？是什么激励性的刺激导致鲁本强化了绝不离开自己房间的行为？假设之一就是，鲁本的女朋友布兰迪无意中强化了这种行为，她大多数时间和他一起待在了房间里，而且想要逗乐他。在鲁本患抑郁症之前，她可能并没有注意到这一点。注意：斯金纳的方法是立即提出这样一个能够被证明真伪的假设。如果更关注鲁本能让他有勇气克服抑郁症的话，那么不要太注意他则会降低他产生这种行为的可能性。因此，布兰迪可能就会有一段时间不理睬鲁本，如果鲁本随之离开他的房间（她应该强化这一点），那么她就找到了支配鲁本行为的强化相倚。而如果鲁本还是没有离开他的房间，那么她就会知道这个假设就是错误的。可能鲁本整天被房里的电视迷住了，成了一个肥皂剧的忠实观众。那么，把电视机取走，然后再观察电视机是否是强化源。

最初，行为主义可能暗含了这样的意图：鲁本为了转移他的抑郁症，于

是便开始看电视或过多地关注他的女朋友。斯金纳并没有做这样的假设。鲁本可能完全没有意识到这些激励性强化塑造了他的行为。斯金纳关注的事情不是鲁本在房间里做了什么，而是他是如何做这些事情的，这一点就是他行为的特殊之处，据此你就会发现是什么原因导致（强化）了这一行为。

你身边的心理学　什么是你的控制点?

朱利安·罗特（Julian Rotter）写的第一本书就是关于描述人格的社会认知方法的。罗特论证道，一个人的行为不仅仅依赖于客观的环境因素，而且依赖于人们的主观信仰。我们的控制点（locus of control）指的是我们如何控制特定的环境。如果你认为你能够控制周围的环境，那么你就有一种内在的（internal）控制点。如果你认为人的命运是被超出其控制的力量所决定的，那么你就有一种外在的（external）控制点。一般来说，有内在控制点的人比那些有外在控制点的人的焦虑要少、生活内容更丰富。

为了发现人们的控制点，心理学家可能会问人们是否认可以下观点：

1. 长时间来看，人们得到了他们应得的东西。
2. 如果一个学生有所准备的话，那么大多数测验都是公平的。
3. 多数情况下，测验都不太公平，所以研究它们浪费了很多精力。
4. 作决定和采取行动比相信命运要好一些。

斯金纳的方法在心理治疗领域非常流行，这部分是因为它是以行为来定位的。斯金纳工作的继承者也开始广泛地在行为领域使用这种技术——从教鸽子打乒乓球到教那些有严重精神障碍的人自己穿衣服，而且一旦认为他们提高了自己的能力，就让他们做一些原来被认为是超越了其能力范畴的简单活动。治疗师也设计一些疗法来帮助人们克服特殊的行为问题，比如恐惧症和强迫症等。

其他的行为也能够通过奖惩措施得以矫正。但是，行为主义者也有其局限性，这部分是因为我们的强化源过于复杂。对行为主义者而言，一般性的行为是已经得到强化或已经被习得的特殊行为的复合产物。要改变这些行为，就必须改变这些强化源。

阿尔伯特·班杜拉：社会认知理论

在描述人格发展的过程中，斯金纳强调的是强化。但是，阿尔伯

特·班杜拉和他的同事理查德·沃尔特斯（Richard Walters，1963）论证说，人格的形成不仅仅是直接的行为强化的结果，而且是由一些观察学习活动或者模仿行为所导致的。在观察学习（observational learning）中，一个人通过观察别人的活动来习得一种新的行为。比如，在教一个孩子如何用球拍打球的时候，你应该把球拍给这个孩子，然后在他每次正确地使用这个球拍和打球的时候你都要强化这种行为。但是，你可能只正确地说明了如何正确持拍，而孩子则每次都能打出回旋球，这是因为通过这种方式孩子学习起来更方便快捷一些。班杜拉和沃尔特斯认为，大多数小孩子的个人行为和人格都是通过旁人每天向他展示一些特殊的示范动作而习得的。

在班杜拉看来，人们通过选择一些行为范式来指导他们自己的行为。当你的父母反对你参加同伴的活动时，部分原因在于他们试图改变你所使用的行为模式。最有效的方式是那些你最熟悉和最欣赏的人所使用的方式。因此，你最有可能从自己选择的朋友，而不是你父母为你选择的朋友那里学到新的行为。

班杜拉在行为人格理论方面作出了杰出的贡献。他的社会认知理论（1986）认识到了一种被称为交叉决定论（reciprocal determinism）的相互作用。这种交叉决定论一般是在行为所发生的一群被观测的人、个体行为和环境中出现的（见图 13—2）。支配我们行为的一个重要的概念被班杜拉称为自我效能感（self-efficacy），即指我们具有获得成功的能力。你根据对环境的估计——天气、你父母当时的心情、你可能约会的对象的行为——及过去行为的影响和过去长期的成功与失败的经验决定是否赴约。这导致了成功预期的发展。随着行为的开展，你也可以培养结果预期（outcome expectations）（Bandura，1997）。只要它们一直是肯定的，你就会一直不断去尝试。

心理分析理论强调的是童年经验、非理性的想法和无意识的力量的影响，学习理论的优势则在于关注那些能被测试和测量的具体行为。然而，批评家指出学习理论既不能解释个性，也没有对遗传因素、情感因素和童年经历等对个性产生影响的因素给予充分考虑。

根据班杜拉的理论，一个人的人格是被三种力量——认知因素、行为和环境因素——相互影响并共同塑造的。认知因素指什么？

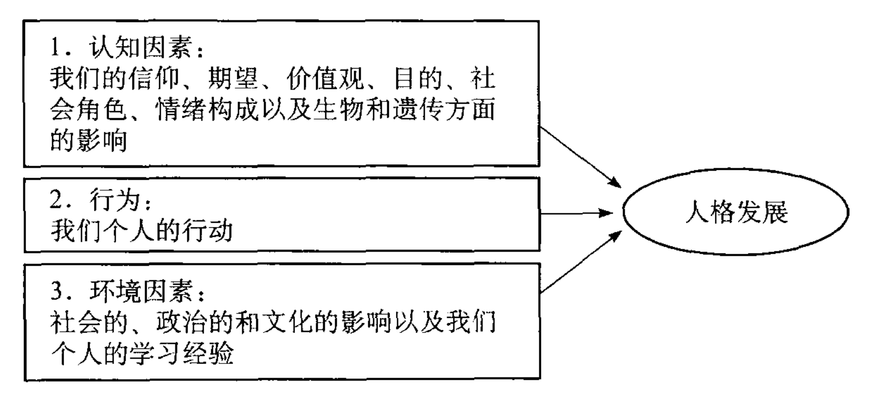


图 13—2　班杜拉的社会认知理论

第 4 节　人本主义理论与认知理论

心理学探索　改变一个民族

杰基·罗宾森（Jackie Robinson）变得不得不比原本的他还要伟大；他不得不比布鲁克林金丝雀队的队友还要伟大——他们曾集体请愿，希望把他从球队俱乐部中剔除出去；他不得不比那些朝他投球的投手和把球鞋鞋钉踩进他的皮肤的跑垒员要伟大；他不得不比那些叫嚣着要给他们背包、擦鞋的板凳队员伟大；他不得不比比那些把拖把放在头上来嘲笑他和那些写信威胁要杀死他的球迷们伟大……但不知什么原因，杰基有一股内在的力量抑制着他的冲动，为了他的民族而牺牲了个人的荣耀。这是一种令人难以置信的无私行为，他让各个种族的人比以前走得更近了，而且改变了整个一代人的梦想。

——from “Jackie Robinson” by Henry Aaron in *TIME* magazine，June 14，1999

种族隔离是 1947 年的美国生活中不可被忽略的一部分。非裔美国人和白人在很多方面是被隔离的，他们的学校是隔离的，饭店是隔离的，旅馆是隔离的，自动饮水机是隔离的，甚至棒球联盟也是隔离的——也就是说，在杰基·罗宾森开始为布鲁克林金丝雀队打球之前，一切都是隔离的。尽管存在着巨大的障碍，但是罗宾森在比赛中非常有激情，而且改变了整个棒球赛的面貌。他的经历表明，只要个人有能力，就能够获得成

功。个人对自己的了解能够转变成现实这一观点就是人本主义和认知人格理论的一部分。

人本主义心理学

人本主义心理学（humanistic psychology）可能被认为是对20世纪初对人性持消极观点的、占统治地位的人格理论的一种反叛。心理分析学家一方面强调为了控制人们的原始的和本能性的冲动而作出的努力，另一方面又与超我的需要或者说道德良知达成一致。在机能主义意义上，行为主义者也意识到了人类行为或人类活动是受到奖惩机制影响的。人本主义心理学家从根本上既反对弗洛伊德所强调的非理性和破坏性的本能对人类的贬低，也反对斯金纳仅仅关注行为外部原因的做法。相反，人本主义者强调的是我们所具有的创造力以及由个人标准和自我认知所促成的生活状况。

人本主义心理学是建立在这样的理念之上的，即他们认为所有人都是朝着**自我实现**（self-actualization）的方向而努力的，也就是说，人自身潜能的实现是每个人所独有的。自我实现对于人的亲身体验、自我意识以及尊重自我和他人的独特性而言是具有开放性的，它认同为了享有自由和道德承诺而承担责任，希望成为一个越来越本真或真实的自我，并有能力逐渐成长和成熟起来。

亚伯拉罕·马斯洛：成长与自我实现

亚伯拉罕·马斯洛成为心理学领域中人本主义运动的精神领袖之一。他非常睿智地创造出所谓的“心理学中的第三种力量”，并把它看做心理分析学派和行为主义之外的又一种选择。马斯洛把他的人格理论建立在对健康、具有创造性和自我实现的人的研究之上，主张其研究最终是为了人实现自身的天赋和潜能，而不是为了研究而扭曲个体。

当马斯洛决定研究他能够找到的成功人士——历史人物、他周围的人以及学术界的学者——的时候，他有了新的突破并奠定了新的基础。以前的人格理论讨论的是人们在一起工作数年之后就不能处理日常生活中的挫折和冲突。而马斯洛惊奇地发现，人们不仅能够有效地处理日常生活中的

问题，还能为自己创造出精彩的生活，比如像亚伯拉罕·林肯、阿尔伯特·爱因斯坦以及埃莉诺·罗斯福等人。

马斯洛发现，尽管这些人有时会在情绪上遇到很多的困难，但是他们会用多种方式来调整自己，这让他们变成了成功人士。马斯洛还发现，自我实现的人都具有一些特点（见表 13—1）。首先，他们都能够准确认清现实，这与大多数人都不一样——一般人会因为偏见和不切实际的想法而无法准确地把握现实。具有自我实现人格的人比一般人更乐意接受自己、别人和环境，而我们大多数人则把自己的希望和恐惧都投射到了周围的世界当中。我们否认自己的缺点，而且试图为它进行辩护，或试图改变那些我们自身不太喜欢的事情。具有自我实现人格的人能够像他们接受别人一样接受自己。

表 13—1　　**自我实现的人的特点**

- 他们的自我定位非常切合实际。
- 他们接受自己、他人和自然世界的本然状态。
- 他们有大量的自发性行为。
- 他们是以问题为中心的，而不是以自我为中心的。
- 他们都有一种超然性，而且有一种保护自己隐私的需要。
- 他们非常自制而且独立。
- 他们所欣赏的人和事都是很新鲜的，而不是因循守旧的。
- 尽管不一定有宗教信仰，但是他们大多数都有复杂的神秘性或精神性体验。
- 他们高度认可人性。
- 他们与不多的几个最爱的人之间的亲密关系是非常复杂和感情深厚的，绝对不表面化。
- 他们的价值观是明朗的，态度是非常民主的。
- 他们不会把目的和手段混淆起来。
- 他们的幽默感是非常睿智的，而不是充满敌意的。
- 他们都具有很强的创造性。
- 他们抵制文化上的同化。
- 他们超越环境而不仅仅是抵制周围环境。

资料来源：Abraham Maslow, *Motivation and Personality*, New York: Harper & Row, 1970.

马斯洛提出了“自我实现的人格”这一概念，它把具有这种人格的人界定为成就斐然而且享受生活的人。**是不是无论人们的社会或经济地位如何，他们都能够培养出一种自我实现的人格呢？**

因为他们自己没有什么可忧虑的地方，所以具有自我实现人格的个体是以问题为中心的，而不是以自我为中心的。他们能够用特定的方式全神贯注于任务本身，这种方式是那些仅仅为了维护自己形象的人所做不到的。他们在作出决定的时候，更多是依据道德原则，而不是根据那种对自己有多大好处、自己需要付出多少的算计原则。他们对人类本身有一种强烈的认同感，而且还有很强的幽默感，他们会和别人一起开怀大笑，但绝不会嘲笑别人。

马斯洛还发现，自我实现的人们是非常自觉的。除了做本真的自我以外，他们不想有其他非分之想；他们对自己非常了解，这足以使他们在面对自己的反对者、面对遭受冷遇甚至是被拒绝的时候始终忠于自我；他们是非常独立的；他们尊重别人的隐私，但这并不是说他们是孤僻和不合群的，他们能够维护与他人间的团结；他们只不过不想成为风云人物，他们所关注的是那些和其关系密切、亲密无间而且充满温情的为数不多的几个人而已。

最后，马斯洛所研究的人还具有一种很宝贵的能力，那就是他们对任何事物都能够抱有一种欣赏的态度，即使是最简单的事物也是如此。他们用一种观察的态度来对待自己的生活，这让他们感到每一天都是新的。他们很少感到厌倦和无趣，在非常高兴和满意的时刻，他们能够享受生活本身。马斯洛认为这既是他们自身创造力和原创性的源头，也是其结果(Maslow，1970)。

马斯洛认为，要成为一个具有自我实现人格的人，人们就必须首先满足自身的基本需求，也就是对食物、居所、身体健康和安全感、爱和归属感以及自尊等的需要。当然，在一定范围内，满足这些需要的能力常常会超出我们的控制范围。然而，沮丧和失望等情绪完全把财富、健康或美等事物掩盖起来是不可能的事情。所有人都具有调整自己以便能够自我维护并成长起来的能力。

很多心理学家批评马斯洛的理论。比如，他关于人性本善的主张就被认为是把主观价值判断带到了客观中立的科学之中。像在前文讨论过的身体接触舒适（physical contact comfort）这样的特殊需求，马斯洛并没有进行界定说明（Feist，1985）。他关于自我实现的人格的研究也遭受到了批

评，因为被选的这些例子所依据的是马斯洛自己的主观标准。在不了解这些人的特征的情况下怎么能够认定他们是具有自我实现人格的人呢？随之而来的问题是，如果一个人一开始就了解这些特征，好像这是经验研究的结果一样，那么把他们列在这里还有什么意义呢？

卡尔·罗杰斯：自我理论

卡尔·罗杰斯把向他咨询的人称为“客户”，而不是称为“病人”。“病人”这个词意味着疾病，这就给人贴上了罗杰斯反对的那种标签。作为一个临床医学家，罗杰斯最关心的是人们自我实现的途径。罗杰斯认为，大多数人在面对冲突的时候遭受着痛苦，所谓的冲突就是他们自我的评价以及他人对他们的评价之间存在着的冲突。每个人都有双重面孔，都有两个相互冲突的部分。罗杰斯认为，每个人都在不断地奋斗，都想变得越来越完整和完美。任何促进这一目的的事情都是好的——每个人都想实现自己能够实现的理想。不同的人的潜能也不同，但是无论这些潜能是什么，每个人都想实现这些潜能。对于你能做的任何事情，以及你想做的任何事情，都尽可能做好。这种对人性的乐观主义态度就是人本主义的实质。

心理学人物档案

卡尔·罗杰斯（1902—1987）

客户知道什么能够伤害人，什么方向能够前进下去，什么问题最为关键，以及什么经历被抛在了脑后。

卡尔·罗杰斯在心理咨询的发展方面地位显赫，名声很大。罗杰斯认为，心理疗法关注的应该是当下的这些问题，而不是造成这些问题的原因。罗杰斯认为，人本质上是善良的，而且一旦意识到他们能够做到这一点的时候，他们就能够自己解决自身的问题。

罗杰斯通过反对两个原理来逐步确立自己的理论。他最初开始学习，是为了成为一名部长，但是随后他转而认为，宗教的方法才是帮助人们的最有效的方法。然后，当经过培训成为一名心理治疗师之后，罗杰斯意识到心理治疗师关注的都是病人出现身心问题的原因。罗杰斯拒绝这种方法，最后他开创了以客户为中心的方法。罗杰斯用这种方法帮助病人更好地了解他们的主观经验，然后改变他们对自己、其他人以及

世界的主观看法。

罗杰斯也是一位教师。他倡导一对一的教学法。他把教师看做能够营造一种便于开展工作的环境的人，也就是说，教师在学生寻找问题的答案时，更容易促成一种探究性的氛围。

每个个体也都有罗杰斯所谓的**自我**（self）。自我实际上就是对你是谁以及你的价值是什么的想象——这些东西既存在于你本人身上，也存在于别人身上和一般生活当中。自我就是一些你通过多年观察别人对你的反应所获得的印象。如果你想要得到认可或者说**积极关注**（positive regard），那么你可以问自己这样的问题："她是怎么看我的呢?"如果答案是"她爱我，她喜欢我的样子并且喜欢我做的事情"，那么你就开始培养这种积极关注了。

然而这种情况通常不会发生。换言之，她把她的爱附带上了条件：如果你做她需要的事情，那么她就喜欢你。因为年轻而且敏感，所以你接受了这些结论，并且开始与你本身的**价值条件化**（conditions of worth）进行合作。只有当你按某种方式行动的时候，你才认为自己是不错的，而且是有价值的。你会向你的父母和其他对你重要的人学习，而只有在你满足了他们的条件的时候，你才能得到别人的爱。

作为一名临床医学家，罗杰斯的工作让他相信，人们通过拒绝或否认与他们自我观念不一致的那部分人格特征，就可以解决价值条件化问题。比如，正当你感到生气的时候，恰巧你的母亲感冒了而且身居他处，那么你就会学着否认自己表达生气的权利，甚至是否认自己真生气了。实际上，你把自己的整体人格切得七零八碎；你所允许的经验和允许表达的仅仅是部分的自我。

自我与个体之间的鸿沟越大，一个人就会变得越具有自我保护性和局限性。罗杰斯认为，治疗这种症状的手段或者防止它进一步扩散的方法就是**无条件积极关注**（unconditional positive regard）。如果一个重要人物（比如你的父母、朋友、同伴等）表达了这样的感情，他们对你的评价正好是你所希望的，你就会逐渐地学会承认自己受到了无条件的积极关注。你要限制自己的倾向性，或者不要形成这种倾向。你会逐渐接受自己的人格，而且变得对所有的情感、思想和经历都非常开放——对其他人也会如

此。这就是罗杰斯所谓的**机能充分发挥**（fully functioning）。自我和个人是一体的，个体可以自由地发展他所有的潜能。像马斯洛和其他人本主义心理学家一样，罗杰斯也认为，自我关注和关注他人合而为一，而且人向善和自我实现的潜能总是超过了人在罪恶和绝望方面的潜能（Rogers，1951，1961，1980）。

人本主义关于人格的理论强调生命是一种有意识的经历，也就是说，我们自由地选择如何度过我们的一生。但是，我们有意识的经验是私人的和主观的。批评者指出，人本主义理论不能被测试所证明。这些理论描述了行为，但是没有解释行为。人本主义者自己论证说，每个个体都是独一无二的，因此他们的理论并不能预测行为。

更多的信息　文化与人格

当你读这一章的时候，你应该意识到，在这里提出来的人格理论并不适用于所有人。这些理论所观察的对象基本上是北美和西欧群体。那么这些研究就只代表地球上的少数人而已。在非西方文化背景下的人们看待自己的态度可能与西方人截然不同。比如，有些人不可能会把自己看做与其家庭和社区毫无关系的个体。内在控制点、自我效能和乐观主义可能因为文化的差异而具有不同的意义。比如，在研究亚裔美国人的时候，表现得悲观的人反而比那些乐观的美国人能更好地解决问题（Chang，1996）。在研究高加索裔美国人的时候，研究的结果恰恰相反——对自己能力表现持乐观态度的人与解决问题的能力是负相关的。

认知理论

认知理论所依据的是对知觉、思想和情感的分析。乔治·凯利（George Kelly，1905—1967）根据对个体本身的知觉和环境的分析提出了**人格建构理论**（personal construct theory）。在凯利看来，人格是由关于我们自身的思想组成的，其中包括偏见、错误、谬误和虚假结论等。

凯利的基本理念是，我们的“活动在心理上都是由某种特定方式疏导的，通过这种方式我们中的每个人都对事件作出了预测”（Kelly，1958）。他认为这些活动都由某种特定方式疏导了，因为我们所选择的反应都受到了那些对我们的潜在反应所呈现出来的网络结构的有效组织的限制。我们的个

体性在于自身独一无二的态度习惯，根据这种习惯我们把个人结构——我们的试验图式——组织了起来。这些试验图式是人、事件和概念的精神表现。

精神病学家阿隆·T·贝克（Aaron T. Beck，1921— ）拓展了凯利的理论，他注意到了他的客户进行消极思考的倾向——总是想最坏的事情，并且坚持非理性的思想过程。贝克提出了一种理论，通过挑战客户最基本的一些有缺陷的思想过程来把消极思想转化成建构性的思想。贝克的目的在于帮助客户养成一种解释自己的问题的方式。这些问题是与环境相关的，而不是自然而然地就假定他们在人格上有缺陷。最后，一种理性的分析将会被用来培养和形成一种新的、不同的关于经验的策略，这些经验在以前被认为是从有缺陷的思维中生发出来的消极经验（Beck & Rush，1989；Beck，1995）。

认知理论的某些方面与传统的行为主义人格理论是非常接近的。但是，与行为主义人格理论相比，现代认知理论坚持的是一种更积极、更乐观的人格观点。

第 5 节 特质理论

心理学探索 人格特征

"跟我聊一聊尼尔森吧。"约奈特（Johnetta）说道。

"哦，他非常让人吃惊。我知道他是一个很友善的家伙——只要没有妨碍他，他对谁都很好。他也很少做一些疯狂的事情。他脾气太好了，不管发生什么事情都是如此。他确实也很聪明。他做的唯一让我不太喜欢的事情是，他总是匆匆忙忙地就把事情做完了，好像有无穷的精力，比我有精神多了。"

"听你这么说，与瑞寇比起来，他在我看来好像挺不错的。"约奈特回答道："瑞寇过于自我为中心了，而且非常傲慢，这让我快疯了。我有时候甚至想，我为什么要跟他交往呢？"

——from *Understanding Psychology* by Robert S. Feldman，2005

像"好"（nice）、"聪明"（smart）和"傲慢"（arrogant）这样的字眼指的就是一个人的特质。一些理论家论证说，详细地研究这些特质是解决

人们行为中遇到的困惑的最好方法。

特质（trait）就是“任何相对比较持久的方式，而这种方式在人与人之间是不同的”（Guilford，1959）。那么，特质就是一种预设，它让人们在不同的情形下——比如在牙医办公室、在聚会上或者在教室里——以特定的方式作出反应。不同于其他的人格理论，特质理论强调并试图解释在不同环境中一个正常的、健康的个人的行为所具有的一致性。

什么是人格特质理论？

特质理论家一般对行为一致性的潜在根源设定了两个基本假设。第一，每个特质都体现在所有人身上。比如，每个人都或多或少地具有依赖性。第二，关于特质的描述能够被量化。比如，我们可能会设定一个刻度，那些非常独立的人得到的是 1 分，而那些非常具有依赖性的人得到的是 10 分。

因此，每个特质都能够被用来描述人。比如攻击性，它就是作为一个连续体来进行衡量的。为数不多的人极具攻击性或几乎没有攻击性，而我们大多数人都在一定程度上处在中间位置。我们通过详细描述一个人的特质来理解他人，而且经常用特质来预测他们在未来的行为。

尽管特质理论试图揭示人类行为的深层根源，但是它超出了一般常识的范畴。在描述人们行为的一般特征的时候，最好的方式是什么呢？他是很友善还是具有社会攻击性呢？哪个潜在的特质最能解释他的行为呢？

大多数（但不是全部）特质理论家认为，一些基本特质对所有人来说都是非常重要的，处于核心位置。比如，潜在的自信特质可能会被用来解释大多数表面现象，如社会攻击性行为和依赖性。如果这一观点是正确的，那就意味着一个人是因为缺乏自信才会依赖别人的。认可这一理论的心理学家根据为数不多的几个假定来开始自己的理论研究。

这与我们以前考察过的其他人格理论家的出发点是不同的。比如弗洛伊德，他是从一个充分界定的本能理论出发的。当他看到一些人很吝啬的时候，他是根据他的理论来解释这些特点的。特质理论学家关注的并不是对吝啬的理解，他们要判定的是吝啬是否是一种特质。也就是说，他们试图观察的是，那些在这种环境中吝啬的人是否在其他环境中也吝啬。然后

他们可能会问，吝啬是否是一个比占有更基本的特征：吝啬的人是否在关系中也具有占有欲？因此，对于特质理论家来说，首要的问题是："什么行为能够被结合在一起?"

高尔顿·奥尔波特：鉴定特质理论

高尔顿·奥尔波特是他那个时代非常有影响力的心理学家。奥尔波特说，某个特质让各种各样的环境都"在功能上等同了起来"；也就是说，一个人的特质将会在不同的环境中保持一致。奥尔波特与奥德伯特（H. S. Odbert）为了寻找到能够描述人格特质的术语，翻遍了英语词典。他们找到了大约 18 000 个这样的词语。然后，他们通过合并同义词并在所有的同义词中仅仅保留一个词语的方式对这个清单进行了瘦身。他们假定任何重要的人格特质都能够从语言中反映出来。如果奥尔波特的小组发现了如诚实（honesty）或不诚实（dishonesty）这样的词语，那么每个词语都被分配到通过类似的比较所得到的分类词汇小组中。奥尔波特把一般特质界定为这样一些词语——它们能够被应用到所有人身上。

奥尔波特描述了三种个人特质。**首要特质**（cardinal trait）是一种非常普遍的特质，每个人身上都能够找到这种特质。一个例子就是守财奴斯科鲁奇（Scrooge），他在查尔斯·狄更斯（Charles Dickens）的小说《圣诞颂歌》（*A Christmas Carol*）中被认为是吝啬的，而且非常冷漠无情。对于核心特质，我们能够在大多数情况下作出预测（如：她太武断了，他是一个多情的人）。像我们对食物和音乐的偏好这样的特质属于次要特质（secondary traits），它们对奥尔波特来说重要性不是很大，而且对我们的影响所具有的一致性也不强。

关于个人特质的例子来自奥尔波特的专著《珍妮的来信》（*Letters from Jenny*，1965），这本书中有上百封信，是被奥尔波特称为珍妮·马斯特森（Jenny Masterson）的女性写给她的朋友的（见本章后的"心理学读物"）。珍妮在这些信件中把自己看做一个复杂的和非常独立的女性。在这本书的前言中，奥尔波特写道："这些信件的迷人之处在于它向读者（不管是心理学家还是一般人）提出了挑战，让他们去'解释'珍妮——如果他们能够作出解释的话。为什么一个知识分子女性能够用一种经久不

断的自我欺骗的态度行事这么多年呢?”奥尔波特试图通过研究内在特质来理解珍妮，从而解释为什么她的行为具有一致性。

雷蒙德·卡特尔：十六项特质理论

一些理论家已经注意到了奥尔波特所说的共同特质（common traits），他们试图用一种精确的、科学的态度对其进行量化。在这个任务中，他们使用的基本工具是**因素分析**（factor analysis），这是一种复杂的数学计算技巧，它在一定程度上描述了不同的相关人格变量。

通过奥尔波特的特质表，雷蒙德·卡特尔（Raymond Cattell，1905—1998）提出，能够在一定条件下观察到的特质包括可观察行为中的 46 个特质，它们被称为**表面特质**（surface traits）。这些特质构成了行为，这种行为是以人们对人格的理解为基础的。通过使用更复杂的因素分析，卡特尔发现特定的表面特质只能集中出现。卡特尔进一步调查了这些集中出现的特质共有的特点，通过这种分析，卡特尔总结了 16 种**根源特质**（source traits），他认为这些特质是人格的核心内容（见表 13—2）。卡特尔认为，通过衡量这些特质，心理学家就能够对人们在一定环境中的行为作出预测。

表 13—2　　卡特尔的十六项特质理论

1. 缄默 vs. 外向
2. 学识浅薄 vs. 学识渊博
3. 情绪激动 vs. 情绪稳定
4. 顺从 vs. 固执
5. 严肃 vs. 兴奋
6. 苟且敷衍 vs. 有恒负责
7. 畏怯退缩 vs. 冒险敢为
8. 理智 vs. 敏感
9. 信任 vs. 怀疑
10. 现实 vs. 幻想
11. 坦白直率 vs. 精明能干
12. 沉着冷静 vs. 杞人忧天

续前表

13. 保守 vs. 尝试
14. 依赖随群 vs. 自立自强
15. 自控力差 vs. 自律严谨
16. 闲散 vs. 紧张

卡特尔用它的十六项特质理论制定出了一份人格问卷，这被用来测量人们的特质。每种特质都与其对立面被列举出来，形成了一个连续体。**卡特尔认为测量人们的特质能够预测出什么呢?**

汉斯·艾森克：人格的多个维度

通过人格数据的因素分析，英国心理学家汉斯·艾森克得出的结论是：人格有两个基本维度（见图13—3）。第一个维度是稳定性与不稳定性（stability versus instability)，指的是在多大程度上人们能够控制他们的情感。在情绪稳定末端的人格特征表现为慵懒、放松、自我矫正能力强而且脾气好，而在焦躁占主导的一端则表现为忧郁、焦虑而且不安分。

艾森克的第二个维度实际上是卡尔·荣格在早些年认定的维度，那就是外向和内向的维度（extraversion versus introversion)。**性格外向的人**（extraverts）社交能力强、好外出、积极主动且生龙活虎，他们喜欢聚会而且喜欢寻找刺激。而**性格内向的人**（introverts）则有思想、矜持、消极、不爱参加社会活动而且非常安静。

几年之后，艾森克修改了最初的两个维度，增加了第三个维度，也就是心理评析法（psychoticism)。处于这个维度的人是自我中心的、敌对的而且是具有攻击性的人，他们在做事的时候不假思考。在这个维度的另外一端的就是被弗洛伊德贴上了超我标签的那些人，他们倾向于具有高度的社会敏感性，有很强的同情心，而且很容易与别人一起工作（Eysenck，1970，1990)。

艾森克假设，性格内向的人共有一些特质，而性格外向的人共有与之相反的特质。艾森克的理论与加仑提出的四种气质类型非常相似。**一个性格外向的人和一个性格内向的人各表现出了哪些人格特质?**

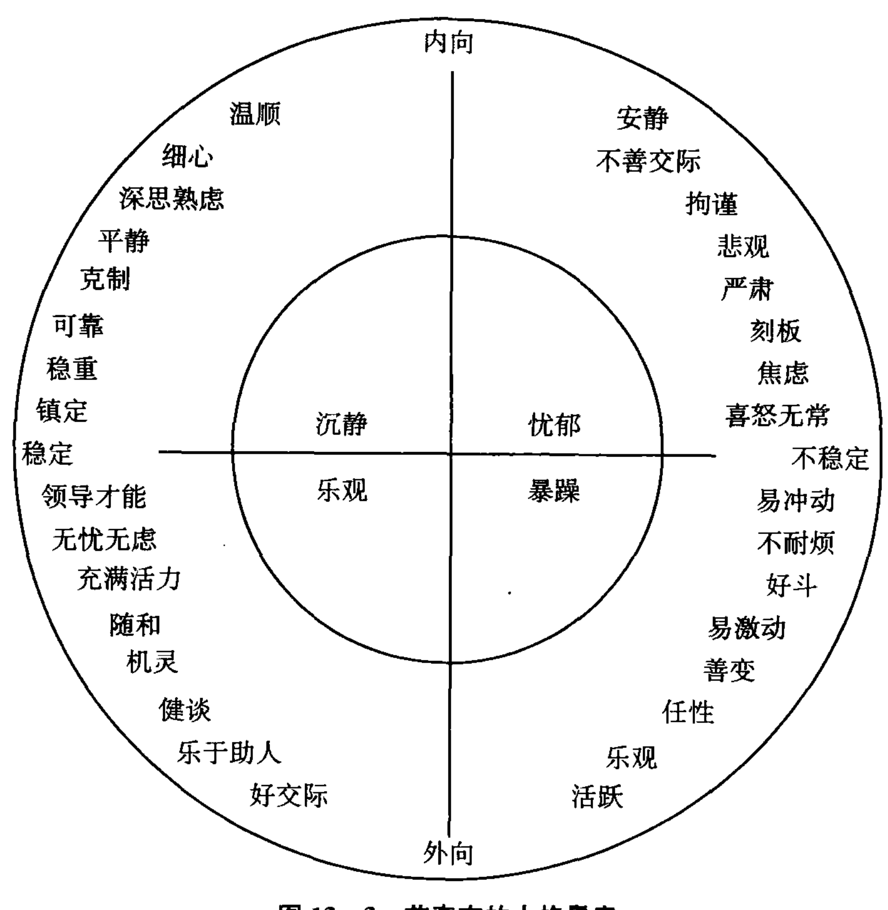


图 13—3　艾森克的人格量表

五特质理论

几年之后，特质理论家制定了很多方法来测量人格。每种方法都包括很多与众不同的特质或因素。特质心理学家指出，五种特质在不同的研究中不断地出现。通常，这被称为五特质理论（five robust factors/the big five），它们是：

● 外向性（extraversion）：与这个特质相联系的是热情、健谈和有活力。这个维度的相反方向是内向性，它意味着安静或矜持。

● 愉悦性（agreeableness）：它表现为同情别人、友善而且值得信任；相反的特质表现为残忍和不值得信任。

● 责任心（conscientiousness）：它表现为有义务感，全心全意完成任

务，有组织性而且有责任感。

● 经验开放性（openness to experience）：它所描述的是那些思想开放，以及愿意尝试知识性经历、新思想或创造性思想的人。

● 情绪稳定性（emotional stability）：它表现为人在做任何事情的时候都很放松而且不会心里不舒服。其对立面是神经质，具有这一特质的人在大多数时间里都会不愉快（John，1990；Costa，McCrae & Dye，1991）。

考虑到这五种特质是一个统一体，每种特质都有很多相关的特点。比如，责任心这个特质的一方是有责任感而且有依赖性，但是在另一方则表现为很冲动而且漠不关心。

特质理论家假定特质是相对稳定的或者说是不易改变的。特质理论的优势在于，通过鉴定一个人的人格特质，其行为就能够被预测出来。但是，批评者论证道，特质理论是在描述人格而不是在解释人格。特质理论家不能解释或预测不同的环境中的行为。比如，一个人可能在班里非常安静，但是在聚会上却非常活跃，而且很狂野。为什么？特质理论的批评者提出，人格是一个人的两种特质相互作用的结果，而且它是一种特殊环境的产物。比如，当大多数人格理论家把人视为个体时，有些心理学家则把人格看做一种个人所处的社会环境的功能产物。这些思想家中最重要的一个就是哈里·斯塔克·沙利文（Harry Stack Sullivan，1892—1949）。

沙利文的思想已经被组织成了一个二维模型。其中一个维度是力量，它的范围是从这边的统治到另外一边的服从。第二个维度是友善性，它的范围是从一边的友善到另一边的敌对。大多数行为被描述为这两个要素的结合体。比如，帮助就是统治和友善的结合体，而信任则是服从和友善的结合体。

小实验

我们是如何从他人身上寻找自己的影子的？

一些人格理论家认为外向型人格和内向型人格是人格的基本构成部分。人们在任何情况下都展示了这些特质吗？这些特质容易被识别出来吗？

程序

1. 选择五个人（家庭成员、朋友或熟人）并且观察他们在不同的环境

中的行为。

2. 通过把这些人分为外向型、内向型以及二者混合型等类别来记录你的观察结果。

3. 询问这五个人，他们是不是认为自己属于外向型人格或内向型人格，然后观察他们的反应。

分析

1. 你的结果告诉你外向型的人和内向型的人各有什么人格特质？他们在任何环境中都表现为外向型人格和内向型人格吗？

2. 你观察到的结果与他们对自己的认识说明了什么？如何解释二者之间的差异？

研究者还注意到，一个人的行为倾向于把一些特殊反应从其他人当中抽离掉。一个行为和它最可能的反应据说是互补的。比如，大多数人通过提出建议（帮助）的方式对他人的请求（信任）作出反应，不管他们作为个体是不是能够提供帮助。因此，很多行为并不仅仅取决于某个人的人格，而是也取决于个人所处的社会环境。

更多的信息　人格理论

人格理论被用来分析人格特征，解释个体之间的差异，揭示人们如何安排他们的生活以及如何改善他们的生活。**你认为哪种理论最能够描述你的人格？解释原因。**

理论	主要思想
行为主义理论	关注奖惩的方式是如何影响塑造我们的行为的。
社会学习理论	认为认知性个人因素、我们的行为和环境因素相互影响，共同塑造我们的行为。
心理分析理论	强调早期儿童经历的重要性、退化思想以及意识和潜意识之间的冲突。
认知人格理论	认为我们通过分析认知、思想和情感来塑造自己的人格。
人本主义理论	强调我们个人成长的能力、潜能的发展以及自主作出选择的能力。
特质理论	关注识别、测评和区分人格特质理论中的相似性与不同点。

案例研究——人格障碍

研究时间：1967 年

研究简介：丹是一个演员兼广播电台主持人，他在扮演职业角色上非常成功，这得益于一种能够取悦人和非常坦率的人格。由于丹在工作中不得不维持这些人格特质，因此这些人格特质有时候会在他的生活中流露出来。丹在和一个朋友在饭馆吃饭的时候，非常坦率并大声地抱怨饭馆的食物不好。实际上，在丹的朋友看来，这些食物还不错——对于丹来说，没有理由在公共场合这么表演。

心理学家埃尔顿·麦克尼尔（Elton McNeil）是丹的朋友，他认为丹的反应是不恰当的。当麦克尼尔问丹，为什么他会这样做的时候，丹说他这样做是因为“他想要表明世界上的其他人都太死气沉沉了”。丹然后说，这样做可以使自己显得与众不同，而且说他下次在饭馆吃饭的时候，他会被很好地招待。据他的朋友说，麦克尼尔问丹，他这样对待他的同事是不是会有一种负罪感，丹的回答是：“谁管这些啊?”

研究假设：对于那些我们非常熟悉的演员和电台主持人来说，我们知道他们的工作需要一种非常直接、有时甚至是对立的观点。可是，过度地利用这些特质被证明是对人们的生活和健康不利的。

研究方法：麦克尼尔鼓励丹参加一些咨询和治疗。丹同意了。在治疗期间，丹是这样说的：“当我一生中第一次开始觉得自己与大多数人有些不同的时候，我一辈子都能记得。当我高中的时候，我最好的朋友得了白血病，然后他死了。我去了他的葬礼。每个人都哭了，而且为他感到难过，但就像他们在为他祈祷上天堂一样。我突然意识到，我根本就没有什么感觉。他是一个好人，但不关心什么是地狱。那天晚上我想了很多，然后我发现，如果我的父母不在了，我也不会非常难过。遇到这种事情，我对自己的兄弟姐妹也会表现得无动于衷的。我认为自己并不会关心任何人，并且我也不需要他们。因此，我翻了一个身就昏昏睡去。”（Davison & Neale，2001）

研究结果： 对缺少情感的描述非常清楚地表明，一个人的人格可能会出现紊乱。《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版［*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*，*fourth edition*（DSM-Ⅳ）］把人格紊乱界定为一个人的内在经验和行为完全不同于本文化的持久模式，它范围很广而且灵活性很强，在青少年时期或成年人早期就形成了，而且在很长时间内非常稳定，并将会导致不幸和伤害。人格紊乱的人经常在社会中正常地活动和行为，包括在工作中、在维持人际关系时以及有时候在表达情感的时候都是这样。这就是发现一个人患有人格紊乱非常困难的原因。

丹的不正常行为可能在很长时间内没有受到关注，因为他的职业要求他按照这样的特定方式来处理问题。不幸的是，一个人在为人处世的时候或表现他自己的人格的时候，实际上很难知道其人格是否紊乱。在丹的例子中，他的角色就是他的人格。

思考题

1. 为什么麦克尼尔鼓励丹接受治疗？

2. 为什么心理学家认为丹的行为是一种紊乱行为，而不属于一种正常的人格类型？

3. 批判性思考：每个人的人格都会根据他所扮演的角色（比如学生、朋友、儿子或女儿等）发生变化吗？为什么？

心理学读物

心理学家高尔顿·奥尔波特提出用珍妮·格沃·马斯特森的信作为研究人格的案例。珍妮在信中记录了生命中的沮丧感和挫败感。在她 58 岁到 70 岁期间，珍妮写了一系列共计 301 封信给她的两位年轻朋友格兰和伊萨贝尔。她在信中明确地描述了她与她的儿子罗斯之间的关系。珍妮讲述了她的爱憎、恐惧和冲突。这些信让很多心理学家和学生开始探究珍妮的行为和她的人格。

珍妮的来信

（由高尔顿·奥尔波特编辑）

珍妮写给格兰的一封信

亲爱的格兰：

我真害怕我在处理自己与你和伊萨贝尔之间的关系时会让你们讨厌。但是当你们想起我们在芝加哥时做的那个小粉盒子的时候——从那时起你们开始关心我——我想你们会原谅我。你们是我唯一的知心朋友。

我告诉你这些的动机不是为了絮叨，也不是为了背后说人坏话，而是因为我知道，当我离开的时候，罗斯会对你们进行欺骗，显然这会让我们之间的关系显得不一样……

可能罗斯和我又一次到了分道扬镳的时候。自从罗斯改变之后——而且是被一个风流鬼改变的——他从来没有关心过我的任何事情。他还试图再次从婚姻中验证他的运气，然后他就能领着他的另外一个妻子来看他"心爱的妈妈"——就像领着他的第一任妻子那样，告诉我他们在一起感到非常幸福。

我确实有一个高贵的儿子，这种高贵来自他的学校、朋友和家庭的荣耀。而这都是为了什么？如果他仅仅是为了和一位妇女住在一起，难道这就会变得有可能了吗？这位妇女只不过把她的身体出卖给了它的最高价买受人而已。

如果他能安顿两三年并在商业方面取得一些成就，就不会一直还是"流动人口"了。虽然他的年纪并不算大，但是他已经浪费了宝贵的 10 年时间。这究竟是为什么啊，亲爱的格兰？

我不是一个很有魅力的人，既不漂亮也不聪明，但是那又怎么样？我怀胎 9 个月，而且多年来对他的照顾无微不至（这你是了解的），但是他说我没有这么做过——这是他认为我自私的地方——但是不管怎么样，我总是他的妈妈吧！哎，到底是出了什么问题啊？

对我耐心一点好吗？我让你也难过了，但是我非常孤独，这种在黑暗中的孤独是最可怕的。

我真诚地希望你一切都好!

珍妮

1929年4月19日

附言：不要给罗斯写信谈我的事情。当然，你可能是好意，但是罗斯会非常生气的，而且会冲我大发雷霆的。他说你们不知道“生活”是什么——有时候我想他有点儿“怪”，可能会杀了我。他对你们对我的帮助愤愤不平，但我对你和伊萨贝尔心存感恩。

罗斯写给格兰的一封信（摘录）

你最后一封信提到了我的母亲。我非常感谢你的信任和你想帮助我的好意，这可能也会帮助她。总之一句话，你的信仅仅强调了我自己的挫败感和负罪感。我恐怕很少有人能做到或者说我能做的只有一件事，那就是调适自己并自我安慰一下以保持心情舒畅。

母亲已经把自己隐藏在真理或者说半真的真理的后面了，而且总是把我当成一个她理想中的儿子来对待和培养，这个念头一直萦绕在她的脑海里。我目前的现状无法改变她不断的抱怨——她说我太坏了，而且在她老了以后我会抛弃她……母亲没日没夜地重复着她对这个家、她的朋友、她的丈夫和儿子所付出的一切，但是反过来她认为她从来就没有得到过回报……

1929年4月21日

在珍妮死了27年之后，伊萨贝尔写给编辑的信

亲爱的编辑：

珍妮·马斯特森已经死了27年了。你让我再读一读她写给我和格兰的信，然后从这个角度对她不幸的生活做一些评论和解释。

她的信激起了我的一些回忆，但即使是从多年之后的这个视角来看，我也不能说我已经发现了她的本性的关键。我们之间的关系完全是“中立性的”。我们为了不卷进他们的事情也感到非常苦恼，但我们还是想在她

困难的时候帮助她，所以一直和她有交往。

她的行为就像信中所说的那样，是非常极端的、激烈的，有时候甚至是“令人难以接受的”。但是，对我们来说，她的本性给我们提出了一个理解上的挑战。是什么让她这么极端、个性鲜明和难以相处呢？即使是现在，她的信仍然唤起了我对她的人格中的神秘感的关注，就像我对她的困境保持着同情一样……

从珍妮在信中所流露出来的非常明显的因素——她的孤独感、她极端的个性及其编造能力、她的脾气以及易吵架的倾向等，我们可以管窥她的童年生活。她对她的家庭来说是一个谜，而且早在我们认识她之前她就已经成了一个社会性的问题。但是对我来说，比较神秘的是她是如何把自己的问题同时转换成别人的问题的……

这种弄巧成拙的模式从她早年的时候就伴随着她。到了她70多岁的时候，问题“同样存在，而且变本加厉了”……

思考题

1. 珍妮表现出来的是什么人格特质？

2. 罗斯是如何看待他的母亲的？

3. 批判性思考：伊萨贝尔写道，珍妮的人格并没有随着她的年龄的增长而发生变化，反而变本加厉了。你觉得一个人有可能改变自己的人格吗？为什么？

第 14 章　应激与健康

第 1 节　应激的来源

心理学探索　**精神紧张**

布兰登是一名雄心勃勃的高一学生，由于法语期末考试没有及格，他非常担心会因此上不了大学。一两天以后，过度焦虑使他长了一脸难看的疹子。布兰登的同学胡安妮塔听说父母付不起她大学第一年的学费后，她的脾气突然变得暴躁起来，她的朋友都很纳闷于她的突变。安吉拉第一次有机会成为学校话剧的主演，当她跑去给男朋友打电话告诉他这个好消息的时候，突然怎么都想不起他的电话号码了。

——from *Understanding Psychology*，Richard A. Kasschau，1995

布兰登、胡安妮塔和安吉拉可能都是受到了应激过程的影响。应激到底是什么？应激的定义有很多，甚至专业研究人员对这个术语的使用也不一样。一些心理学家认为，应激就是产生紧张和焦虑的事件（event）；也有部分专家认为，应激就是一个人对这样的事件的生理或心理反应（response）；还有部分专家认为，应激是一个人对事件的感知（perception）。本章中**应激**（stress）的定义和这些观点略有不同，指的是一种焦虑和危机感，产生于我们对某一情景的评价，以及在此情景迫使下我们作出的反应。

应激的组成

我们将使用**应激源**（stressor）这个术语来指代产生应激过程的事件或情景。值得注意的是，某一事件，对一个人来说是应激源，但对

另一个人可能就不是了。例如乘坐飞机旅行，这对一个从没坐过飞机的人来说，可能是一种应激源，但对飞机乘务员来说就不是了。因此，应激这个词就是指一个人在感知上、认知上、身体上或是情感上对应激源的反应。我们将使用**应激反应**（stress reaction）这个术语来讨论身体对应激源的反应。

很多人认为，我们应该尽量避免应激，而加拿大专家汉斯·塞里（Hans Selye，1907—1982）分别定义了两种应激。一种是消极的应激，或者说**劣性应激**（distress），产生于极大的焦虑或压力，会对心理和身体造成很大伤害；另一种是积极的应激，或者说**良性应激**（eustress），产生于奋斗和挑战等积极的刺激（Selye & Cherry，1978；selye，1982）。

应激是生活中正常的甚至是必不可少的一部分，实现任何目标的过程，或者面临任何挑战的过程，都与应激紧密相关。实际上，整装待发的运动员和临时备考的学生都可以证明，应激有时候可以激发出更大的能力，以帮助其取得更大的成就。此外，无论我们喜不喜欢，我们总是摆脱不了应激。一位心理学家说过："完全从应激中解放出来的时候，就是死亡的时候。"（Selye，1974）然而，我们可以学会如何控制应激，以使生活变得有趣，而不是被应激左右。

应激还有一个组成部分。理查德·拉扎勒斯（Richard Lazarus，1993）认为，每个人感知和评价某一事件的方式不同，因此应激的认知模型也不同。人们首先会去分析和评价某一事件，然后才会认定这一事件是否会产生应激。例如，你不小心割伤了手指，但是当时没有意识到，只有当你看到了伤口的时候才会认为这件事是危险的。

冲突性情景

日常生活中，我们经常需要比较各种情景，然后在两种甚至更多选择间艰难取舍，比如，是去看电影还是在家准备明天的考试。这些不同的选择往往出于矛盾的动机，例如，与人交际的要求与做好学校功课的要求之间的矛盾，这些都可能是应激产生的原因。这些选择导致了**冲突性情景**（conflict situations）（Miller，1994），它们共分为四大类（见表 14—1）。

在双趋型冲突（approach-approach conflict）中，一个人必须在两个非

常具有吸引力的选择（two attractive alternatives）间取舍。例如，一个高中生同时被两所著名的大学录取，他必须选择读哪一所。这样的“矛盾”很容易解决，这名学生会找到选择其中一所学校的理由，也许是因为那里的气候更适宜，也许是因为这所学校开设了很多他喜欢的专业课程。双趋型矛盾只是名义上的矛盾，它不会引起强烈的应激，因为任何一种选择都是令人满意的。

当一个人面临两种令人不悦的选择（two unattractive alternatives）时，就出现了回避—回避型冲突（avoidance-avoidance conflict）。考虑这样一种情形，一个大学毕业生接连几个月都没有找到工作，最后终于有人为他提供了一份没有前途而且收入甚微的工作。他是应该接受这份工作，还是应该继续寻找呢？无论是怎样的选择，都会给他带来一种挫败感，还会让他犹豫不决，感到压力。本例中的毕业生可能会“两害相权取其轻”，也有可能会逃避这个选择，比如，在他找到自己满意的工作之前，先签一份临时的工作。

一个人想做一件事情的时候，可能会心存恐惧或者疑虑，或者认为无法做到这件事情，这时候，他遇到的就是趋避型冲突（approach-avoidance conflict）。例如，一个人想要申请加薪，但是他害怕这么做会丢掉原有的工作。在这种情况下，应激的程度取决于欲望的强度或者感知到的威胁程度。解决这种矛盾通常比较困难，这个人必须找到额外的理由来作出其中一种选择。如果他听说老板认为他的工作做得很好，那么他会觉得，要求加薪不至于让他丢掉饭碗。

最常见的冲突情境大概就是双趋避型冲突（double approach-avoidance conflict），在这种情境下，人们必须在两种或者更多选择之间作出抉择，每一种选择都既有吸引人的一面又有令人讨厌的一面。举个简单例子，一位在芝加哥工作的年轻女性不知道假期应该去巴黎旅游还是去北卡罗来纳的父母家。她从没有去过巴黎，并且机票和宾馆的费用会超出她的支付能力；去父母家会比较经济，而且可以好好放松，但是这不会令她过得很有趣。和趋避型冲突一样，在双趋避型冲突中，应激的程度取决于喜好的程度。

表 14—1　　冲突性情景的类型

双趋型冲突	回避—回避型冲突	趋避型冲突	双趋避型冲突
你必须在两件都具有吸引力的事情间作出选择。 周六的时候，我应该去听演唱会还是去看球赛呢？	你必须在两件都很令人讨厌的事情间作出选择。 我应该通宵学习物理还是数学呢？	你发现自己处于结果可好可坏的情景中。 我该不该约他和我一起去参加晚会呢？（他可能会答应，也可能不答应。）	你必须在多重选择间作出决定，每一种选择都既有好的方面又有坏的方面。 我是应该在家等女朋友的电话，还是和朋友们出门呢？

冲突性情景能够产生应激，因为你必须放弃你想要的东西或者面对你想逃避的事情。**双趋避型冲突和趋避型冲突有什么不同？**

评价某一情景

为什么有的人会觉得寻找停车位这样的事情非常令人紧张，而有的人却不这样呢？你所感觉到的应激程度取决于你如何评价某个情景。第一评价（primary appraisal），是指我们对某一情景的即时评价。比如，我们能否满足这一情景的要求？这一情景会不会给我们带来应对不了的挑战？我们对一个情景的评估结果有三种：无关、积极或者消极。例如，你的老师突然宣布要进行随堂测验，你可能会觉得没什么，因为你了解与考试相关的内容，并且你认为老师的测验也不会很难；你也可能会期待这次考试，并且对这一情景的态度是积极的，因为你对考试内容已了如指掌了，而且确信自己能考得很好；你的态度也有可能是消极的，因为你已经好几天没有看笔记了，在这种情况下，你会感觉到很有压力。

第二评价（secondary appraisal）涉及如何应对某一个存在着潜在压力的情景。这时候，人们会先评价某个情景，然后想出一种应对策略。我们将在第三节中讨论应对策略。

环境应激源

环境条件，例如噪音，可能会在工作中产生应激，这些因素一般来说会给人们带来相似的影响。实际上，研究表明，美国人把噪音视为他们生活中最大的干扰之一。当噪音很大，没有规律而且无法控制的时候，是很令人恼火的。长时间生活在超标的噪音环境中有可能导致失聪，也会影响

学习能力。有研究发现，三年级和四年级的学生站在飞机场跑道上的时候，同处于安静环境中相比，他们的血压和应激荷尔蒙（如皮质醇）会明显偏高（Evans et al.，1998）。据报道，在过于吵闹的环境中工作的人会更容易头疼、恶心、情绪低落。

拥挤早已被认为是一种环境应激源。事实上，大多数人不喜欢拥挤的情景，当别人靠得太近时，会产生应激。有研究发现，人口稠密的高层建筑和人的攻击行为之间存在一定联系。然而，拥挤本身不是主要问题。问题并不产生于你被拥挤，而是你感觉到了拥挤（Taylor，1991）。

乔纳森·弗里德曼（Jonathan Freedman，1975）得出结论：拥挤的影响取决于情景。在令人愉快的情景中，拥挤会令人感觉更好；而在令人不快的情景中，拥挤会令人感觉更糟糕。换句话说，拥挤增强人们的反应，而并不产生这些反应。

☞你知道吗？

个人空间

东京的地铁系统会雇用员工专门负责在交通高峰期帮更多的人挤进地铁。在日本文化中，很小的个人空间是可以接受的。与北美国家相比，中东地区人们的个人空间明显要小得多。因此，他们交谈的时候会站得比大多数美国人或者加拿大人谈话时保持的合适距离更近。

生活的变化与应激

重大的生活变化，如结婚、患上严重的疾病、换了新的工作、搬迁或者家庭成员去世，都是重要的应激源。这些生活改变的共同点是：人们都要离开自己熟悉的朋友、亲人或者同事。甚至连结婚这种积极的改变，都会涉及一些长期社会关系的变迁。

很多应激研究专家致力于这类生活变化的研究，试图发现这类事件能产生怎样的应激。最著名的两位专家是托马斯·H·霍姆斯（Thomas H. Holmes）和理查德·H·拉赫（Richard H. Rahe），他们研究出一种量表，来评价一些常见事件（包括配偶去世到度假等43种生活变化）带来的影响。霍姆斯和拉赫让不同的人群应对这些事件，根据他们相应需要调整

的程度，从 1 到 100 来进行评定，其中他们将结婚定位为 50。他们根据获得的数据创制了社会再适应评价量表（Social Readjustment Rating Scale，SRRS），如表 14—2 所示。请注意，SRRS 是在 1967 年通过对男性的调查得出的。同时还要注意，一种生活变化能够引发另一种变化，从而大大增加应激水平。例如，伴随结婚，还有可能出现经济状况的改变、生活条件的改变和住房的改变，这些加起来会比表 14—2 中列举的任何一条所带来的压力都大得多。

表 14—2　　社会再适应评价量表

次序	事件	平均值
1	配偶去世	100
2	离婚	73
3	分居	65
4	入狱	63
5	亲密家庭成员去世	63
6	受伤或疾病	53
7	结婚	50
8	失业	47
9	复婚	45
10	退休	45
11	家庭成员健康状况的变化	44
12	怀孕	40
13	性问题	39
14	新家庭成员的加入	39
15	生意调整	39
16	经济地位的改变	38
17	亲密朋友去世	37
18	工作调动	36
19	与配偶争吵的次数的改变	35
20	抵押贷款超过 10 000 美元	31
21	丧失抵押或者贷款	30
22	工作职责的改变	29
23	孩子离家	29
24	与配偶的家人产生矛盾	29
25	取得重大个人成就	28
26	配偶开始工作或者失业	26
27	入学或毕业	26
28	生活条件的改变	25

续前表

次序	事件	平均值
29	生活习惯的改变	24
30	与上司产生矛盾	23
31	工作时间或条件的改变	20
32	住所的改变	20
33	转学	20
34	娱乐方式的改变	19
35	上教堂的习惯的改变	19
36	社会活动的改变	18
37	贷款或借款低于10 000美元	17
38	睡眠习惯的改变	16
39	家庭聚会次数的改变	15
40	饮食习惯的改变	15
41	度假	13
42	圣诞节	12
43	轻微违法	11

Reprinted with permission from T. H. Holmes and R. H. Rahe, "The Social Readjustment Rating Scale," *Journal of Psychosomatic Research*, 1967, Table 3, p. 216. ©1967, Pergamon Press Ltd.

社会再适应评价量表列出了43件最能改变一个人生活的事情。每一个平均值表示所对应的事件对一个人生活可能产生的影响。根据你在去年经历的每一件事，将对应的均值相加，就可以得到你的分数，最终的数据将反映你所经历的生活变化的程度。**对一个人来说，哪一事件对生活的影响是最大的呢？**

拉赫（1975）用这张表对成千上万名海军军官和男性士兵作过测试，他发现得分越高的人身体越容易生病。得分在150以下的人身体一般会很健康，而得分超过300的人群中大约有70%会生病。然而，这里有个问题，即社会再适应评价量表中的一些项目或许是由疾病产生的，而不是产生了疾病（Brett et al.，1990）。巨大的噪音和低能见度会让航空指挥员因为情绪和健康原因而怨声不止（Repetti，1993）。一些研究表明，生活中的应激事件和疾病之间只有很小的联系（Brett et al.，1990）。这张量表也没有涉及日益发展的因素，例如种族主义、贫穷以及被忽视的日常生活中的琐事。

小实验

什么让青少年紧张？

SRRS列举的事件针对的都是成年人。如果你现在的任务是为青少年

设计一张类似的量表，那么你的这张表会有什么不同的地方呢?

程序

1. 把你认为能够使青少年产生应激的事件列一张表，从 1 到 20 排序，20 表示应激程度最强。根据需要作出调整，为每个事件赋值。

2. 用这张表调查几位朋友，让他们根据其去年的经历作出回答。

3. 询问他们在去年得过什么疾病。

分析

1. 统计每个人的数据，并记录他们得过的疾病。

2. 你的量表能体现出这些事件和青少年健康之间的联系吗? 为什么?

琐事应激

除了重大事件的影响，例如离婚、家庭成员去世等外，心理学家还研究了日常生活中相对较小的应激源对健康的影响，这些更常见的应激源叫做琐事（hassles)。生活中琐事的例子很多，例如，丢了车钥匙，乘电梯遇到吸烟的人，或因为堵车而上班、上课迟到。研究已经发现琐事和健康问题之间存在着联系，它们可能会逐渐减弱一个人的免疫系统，从而使人不能抵御潜在的健康问题。

研究还表明，小的、积极的事情，称为激励应激（uplifts)，可以抵抗压力。激励应激是能够让人心情舒畅的事情，例如，赢了一场艰难的象棋比赛，和好朋友一起吃午饭，或者期末考试考得很好。一些心理学家称，激励应激起到的作用和琐事应激相反，它们可以降低一个人的压力，保护他的健康。

我们每个人都会被许多日常琐事困扰，如交通拥堵、与人争吵、车子坏了等。应激的主要影响是不是由这些每天不断困扰我们的琐事堆积而成的呢（Weinberger，Hiner & Tierney，1987)? 75 对已婚夫妇记录了他们的日常琐事，结果发现，受日常琐事困扰较严重的人日后会明显出现健康问题，例如咽喉酸痛和头疼（DeLongis，Folkman & Lazarus，1988)。

更多的信息　一些日常小麻烦

我们每天都会面对一些挫折——这些都是日常生活中的小麻烦。我们该怎样来处理这些小麻烦带来的影响呢?

- 家务活动（打扫厅堂、下厨房、购物）
- 关注健康问题
- 时间压力（完成某件事情的时间总是不那么充裕）
- 环境问题（噪音、污染、犯罪等）
- 金融问题（买单、为将来储蓄）
- 担心工作问题
- 关注你的未来发展
- 自身的内在问题（低自尊的感觉或孤独）

资料来源：Lazarus el al.，1985.

第 2 节　应激反应

心理学探索　抵制不平等待遇

乔尔·布洛克（Joel Block）小时候就无法让老师们真正理解他。

“每周都有测验，”他说，“学生下一周的座位是根据他们的成绩而定的。我和另一个男生比赛看谁在最后一排待得更久。我清楚地记得，他有一次冲着贴在墙上的满分试卷吐痰，老师对他大叫，他就把椅子扔向老师的方向，然后就走了。他再也没有回来过，所以我保持了在最后一排待得最久的纪录。”

——from *Resiliency: How to Bounce Back* by Tessa Albert Warschaw and Dee Barlow，1995

一个人遇到强大的或者持续的应激源，就会作出反应。应激反应多种多样，有的会带来好的影响，有的则会带来不好的影响。乔尔在整个受教育过程中都很有压力，比如和成绩差的同学坐在后排、考试考得不好。他可能会有不同的反应：无奈，撅嘴，感到沮丧。最后，在大学里，乔尔发现自己在心理学方面很有天赋，他的成绩全是 A 并获得了心理学的博士学位。他对应激的反应就由消极的变成了积极的。

很多应激的生理反应也许恰恰是内在的有效处理应激的最好的方法。此外，很多应激反应是无意识的，就像身体对割伤的反应是找纱布包扎，同时身体也有自己的方法来抚平由应激造成的创伤，比如哭喊。

在当今技术高度发展的社会，我们祖先的那套原始的应对机制可能已经不起作用了。人类往往需要花很长时间来彻底放弃心中早已牢固建立起来的东西。我们可能更倾向于坚持原始的应激反应，而不会有意识地试图改变它们，或者通过我们所知道的更合适的方式来适应现代社会的生活。

不同的人，应激反应也不一样；每个人的反应都是很多因素共同作用的结果。应激反应可以是身体上的、心理上的或者行为上的，但这样的分类不够清晰。人体是一个整体的（holistic）系统，我们的身体状况会影响我们的思想和行为。比如，精神不健康会导致身体疾病或者心理疾病。

战逃反应

不管什么样的应激源，总是能立即引起身体反应。肾上腺受到刺激会分泌：(a) 激素，可以提高血糖，从而供应更多的能量；(b) 肾上腺素，能够加快心跳和呼吸，从而使身体更快地消耗能量。这些反应叫做战逃反应（fight-or-flight response），为的是让人做好自我防卫的准备。野生动物受到攻击的时候会产生战逃反应，这种反应是为了生存的需要。虽然你不用和野生动物搏斗，但是战逃反应以同样的方式让你做好应对潜在危险的准备。然而，如果压力持续很长时间，身体资源就会耗尽，人会变得筋疲力尽，极端的情况便是死亡。

普遍性适应综合征

汉斯·塞里（Hans Selye，1956，1976）将人体的应激反应分为三个阶段：预警阶段、抵抗阶段和疲劳阶段，并将之称为普遍性适应综合征（general adaptation syndrome）。在预警阶段，身体调动起战逃防御机制：心跳和呼吸加快，肌肉紧张，瞳孔放大，维持这些身体反应的激素开始分泌；人体对周围环境的刺激异常警觉和敏感，并试图控制住情绪。比如，

一名登山者，在山间小路上遇到一条响尾蛇，他会突然对周围的任何声响非常敏锐，并试图保持镇定。如果预警反应不足以应对应激源，那么这个人可能会出现焦虑的症状。

在抵抗阶段，人常常能够找到应对应激源、避免不利反应（至少表面上）的方法。因此，孤身一人登山的运动员遇到暴风雪时，可以运用自己学到的高山知识躲避起来。但当他的食物耗尽的时候，他的这些活动将大大减少体内储存的能量。这时候，他就会出现心身症状（psychosomatic symptoms），这是由一直被他无视的疲劳引起的（心身症状是由应激或紧张引起的实实在在的身体的症状）。

如果继续处于应激之下，人就会进入疲劳（exhaustion）阶段。这时候，肾上腺以及与战逃反应相关的其他腺体的工作已经达到极限，无法继续分泌激素。这时候，人体就到了一个转折点，他可能会在困境中无法作出正确决定，比如很难保持某种应对策略。问题在于，在短期抵抗应激的时候，这些反应是有利的，比如减少消化、升高血压等，但是从长期的角度来看，这些反应却是有害的。一些调查人员发现，流水线的工人重复着相同的工作，他们在工作中可以控制的东西很少，这些人更容易受到应激的影响；那些公司管理人员，在某种程度上可以说，他们掌控着自己的人生，他们一般不会表现出这种应激反应（Karasek &Theorell，1990）；而农民可以掌控自己的工作，与其他人相比，他们不容易得慢性心脏病（Thelin，1998）。

情感和认知反应

短期的心理应激反应可能是情感上或者认知上的。对于突然出现的强大应激源，人们最常见的反应是**焦虑**（anxiety），即感觉将要受到不明威胁。一名员工的老板在走廊没有向他打招呼，这可能会让他为工作前途感到焦虑。**愤怒**（anger）很可能来自挫折。一名学生没能进入曲棍球队，随后，当他把最喜欢的一张 CD 放进 CD 机的时候机器居然卡了，这时候他很有可能会发怒。**恐惧**（fear）往往是对存在危险的应激源（如火灾）的反应。恐惧会让一个人退缩或者逃避，在严重的情况下他可能会惊慌失措。常见的短期情感应激反应有：为小事发火，觉得从日常生活中找不到

快乐，开始怀疑自己的能力，从而感到紧张、易怒以及更加焦虑。

对应激的认知反应包括：无法集中注意力，无法清晰思考，或者无法记起某些事情。例如，一个学生可能会担心他的演讲而无法专心准备；一个被某名牌大学录取的学生想要告诉父亲这个好消息并给他一个惊喜的时候，却记不起父亲的办公室在哪里。还有一种认知反应便是无端地怀疑或者不信任别人。

连续的挫折会导致**倦怠**（burnout）。当人们认为他们不能完成自己的工作，同时因为徒劳地付出太多的时间或精力而身心俱疲时，就会感觉倦怠。持续的应激（如倦怠）连同其他因素一起，对精神健康是有害的。它不一定导致精神疾病，但是它可能加重精神疾病。比如，重大的生活改变会提高精神出现错乱的可能。从试图自杀的人群以及伴有情绪低落或者由焦虑引起的精神紊乱的人群中，我们可以明确地看到压力与随之出现的症状之间的关系。

心理学人物档案

迪帕克·乔普拉（1947— ）

静心，可以使身体安静下来，身体越是处于安静状态，自我修复以及恢复功能就越能被增强。

迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra）博士是整全疗法（holistic healing）领域非常具有影响力的专家。根据整全疗法的观点，一个人的精神和身体不是相互独立的，两者共同作用，成为一个有机整体。乔普拉认为，治疗的过程需要将精神和身体作为一个整体，而不仅仅是使用药物。

在他的小说以及非小说作品中，乔普拉表明，我们的所思所感实际上可以改变整个生物学。他相信，通过使内心平静，缓解生活中的压力，我们就可以身心健康。

乔普拉将西医和一种叫做印度草医学（Ayurveda）的古老疗法结合。据印度草医学的基本观点，一个人的健康是通过身体、思想和精神三者的结合实现的。乔普拉是著名的作家和顾问，因为他帮助很多人摆脱了日常琐事的困扰，找到了生活的乐趣。

在第 15 章中，我们将讨论创伤后应激障碍（post-traumatic stress disorder）。这种情况是指一个人经历创伤之后仍然会感觉到剧烈的冲击和持续的后遗效应。经历过战争的退伍老兵，恐怖袭击、自然灾害（如洪水和

飓风）和飞机失事等灾难的幸存者，以及强奸和人身攻击事件的受害者，都会出现这种精神紊乱。这些引发精神紊乱的事件会淹没一个人的常识和应对能力。与这种精神紊乱相关的高应激水平能够导致一系列的心身症状，比如失眠、高血压以及胃病等。

行为反应

应激能够引起很多短期行为的改变。一个人可能会形成紧张的习惯（如发抖或者踱步），吃饭狼吞虎咽，抽更多烟或者喝更多酒，吸毒，或者无端地感到劳累。这个人可能会变得声音颤抖、身体发抖或者表情紧张。他的态度也有可能随之改变。他可能会一时变得食而无味、不修边幅等。对家庭成员的敌意是人们另一种对应激的反应。

但是，有些行为反应是积极的。比如，在飓风中，有的人会冒着生命危险救助别人。这样的应激源会让人们团结合作，忘记个人之间的差异和意见的不合。

逃避也是一种行为方面的应激反应，而且这常常是应对挫折的最好办法。比如，一位乘公共汽车的女士被困在拥堵的交通中时，她很可能会下车步行到目的地。

很多人能够承受很大压力的应激而不会出现明显的行为反应，但其他人可能会受到很严重的影响。严重的应激能够对逃避型性格的人产生重大影响，比如酗酒、吸毒、试图自杀等。应激还是攻击型性格、不良行为以及犯罪行为的形成原因之一。

☞你知道吗？

战逃反应

战逃反应是由潜在的危险或紧张的情景引起的，比如夜半时分的惊吓，或者作一个公众演讲。一旦你感觉到了威胁，你的身体就会做好反应的准备。为什么在战逃反应中我们的瞳孔会放大？为什么我们的肌肉会紧张？

首先，你将评价某一情景是身体上的还是心理上的威胁。

其次，你的思想刺激了下丘脑，下丘脑又刺激垂体分泌促肾上腺皮质

激素——一种应激激素。下丘脑还会刺激交感神经系统。

最后，交感神经系统刺激产生各种身体反应，为这一紧张情景做好准备——这就是战逃反应（副交感神经系统稍后将身体恢复到正常状态）。

战逃反应所导致的身体反应：

- 心跳加速
- 血压升高
- 呼吸加速，变浅
- 肝糖原释放，血糖升高
- 消化系统停止工作，血液供至肌肉
- 瞳孔放大
- 头发竖起
- 兴奋激素分泌（肾上腺素和去甲肾上腺素）
- 肌肉紧张

身体反应

为什么生活中的琐事以及重大的变化会使人生病？因为你的思想和情感能够使你的身体产生生理反应。比如，有的人在应激之下会出现心身症状（psychosomatic symptoms）。前文中提到，心身症状是由应激或者紧张引起的实实在在的身体症状，包括头疼、胃疼和肌肉酸痛等。

心理学中的战逃反应可以加速心跳等，这是身体对应激的迅速反应的一种。这一反应是为了让身体做好同敌人（如野生动物或者敌军士兵）战斗或者逃跑的准备，这也许在早期人类历史上非常有用。我们无法用这种方式应对当今社会的应激源，如经济问题，身体上对应激的反应已经几乎不再合适了。实际上，任何应激对身体的持续刺激都能够导致健康问题，包括呼吸困难、失眠、偏头疼、大小便失禁、肌肉疼痛、出汗和口干等。

应激当然是导致疾病的原因之一。我们已经讨论过拉赫（1975）的研究，霍姆斯—拉赫量表得分低的人在接下来一年中会比较健康，而得分越

高的人在接下来一年中越有可能会生病。

情感应激明显同胃溃疡、高血压、关节炎、哮喘和心脏病等疾病都有一定联系。从事高压力工作的人可能会付出更大的代价。比如，空中交通指挥员掌握着航空路线中千百人的生命，一丝差错就有可能威胁很多人的安全。据说，他们患胃溃疡的几率比任何其他职业的人都高（Cobb & Rose，1973）。另外，与压力较低的相对轻松的机场工作者相比，繁忙的机场指挥员更有可能患胃溃疡（Ballieux，1984）。同样，学生在大考前更容易得流感，应激让他们的身体变得虚弱，从而容易生病。

从较高的霍姆斯—拉赫量表得分导致生病的几率来看，应激几乎可以导致（至少部分导致）所有的疾病。应激有很多致病的方式，有时候，它是生病的直接原因。比如，偏头疼通常就是一种对应激的身体反应。应激也可以间接导致疾病。它可以影响免疫系统，降低身体对传染病的抵抗力（O'Leary，1990）。**免疫系统**（immune system）是人体天然抵御疾病感染的生理系统。

你有没有恰好在期末考试期间感冒过呢？为什么会感冒？当你长期处于压力之下，它就会降低你的免疫系统的能力。你的身体很容易受到病原体（病菌或者病毒）的攻击。当这些病原体进入你的身体，它们就会攻击你体内的细胞，并利用这些细胞生长繁殖，最终造成疾病感染。大多数时候，因为有免疫系统的作用，身体不会受到疾病感染。但是，回想一下塞里提出的普遍性适应综合征的第三阶段——疲劳期，当你长期处于战逃反应中时，身体就会达到极限，你会变得疲劳，免疫系统也会受到抑制。在病原体的不断攻击下，你的身体更容易生病或被感染。

影响应激反应的因素

人们对应激的反应大不相同。这些反应帮助人们应对生活中的挑战，同时它们也决定了一个人感觉到的应激的程度。

性格差异

有时候，一个人的性格会使他在应激面前更加脆弱。一些心理学家将表现出这一类行为特征的人称为 A 型，并认为这类人容易患冠状动脉疾病，而且这类疾病常常会在他们三四十岁的时候发展为心脏病。不具有这

种行为特征的人（B 型）几乎在 70 岁之前都不会得心脏病（Friedman & Rosenman，1974）。

B 型的人大都非常放松，有耐心，一般不会发怒；A 型的人身体长期处于压力之下，肾上腺素几乎不间断地被分泌到血液中。肾上腺素和胆固醇或者其他化学物质共同作用，堵塞了通往心脏的冠状动脉。高水平的肾上腺素可能会阻止血液中胆固醇的正常分解。

A 型的人总是处于战逃准备状态。他们充满敌意，或者说容易无缘无故地发火。他们非常易怒，某件事情的延误是导致他们发怒的原因之一。如他们排队时会很不耐心，其行动和吃饭速度都非常快，常常同时做两三件事情（如吃饭的时候读书），而且会因为没有积极地做什么而感到内疚。他们也很好胜。总之，A 型的人总是在挣扎，和时间、和别人，或者和这两者比赛。请注意，这里描述的是 A 型人的一种极端情况。大多数人对世界的反应有时候会带有 A 型特征，但是他们不会长期处在压力之下。同时应该注意，心理学家在对 A 型性格的定义以及这种性格与心脏病之间的联系方面，还存在争论。

另一种影响应激反应的性格因素是情感表达。有研究表明，不善表达或者容易绝望、失落和愤怒的人，同善于表达情感的人相比，更容易得癌症。有调查人员提出患癌行为方式的概念。不愿承认负面情绪的人一般表达能力都较差，具有较强的社会从众性，而且得癌症的几率也更高（Baltrusch，Stangel & Titze，1991）。生活中负面的事情，如霍姆斯—拉赫量表中包含的事情，确实会提高人们在晚年得癌症的可能性（Forsen，1991）。

你身边的心理学　公路暴力

你也许亲眼目睹过公路暴力或者驾车失控的现象。公路暴力不仅仅是一种驾车攻击行为，更是一种报复和惩罚其他司机的行为。它很有可能导致犯罪，如暴力或者暴力恐吓。心理学家认为，公路暴力反映了一个司机的愤怒以及自控能力的缺乏（Rathbone & Huckabee，1999）。公路暴力已经成为全国范围内的一种流行病，1990—1996 年，至少有 218 人因此死亡，12 610 人受伤（AAA Foundation for Traffic Safety，1997）。

应该怎样避免公路暴力?

- 不要报复其他驾车者。
- 在你想要动手之前，仔细考虑这值不值得你冒生命危险。
- 对人要客气、有礼貌，即使对方不是这样的。
- 如果你被另一位驾车者骚扰、尾随，可以去最近的警察局。
- 减速，放松一会儿。
- 安排足够的行车时间。
- 记住，虽然你不能控制别的司机的驾车行为，但是你完全可以控制自己的行为。冷静，安全驾车。

应激源的知觉控制

今天被广泛接受的观点是，当我们不能控制应激源的时候，身体就更容易发生紊乱。支持这一理论的依据大多来自动物实验。比如，J. M. 魏斯（J. M. Weiss，1972）在实验中，给两组老鼠以相同的电击。第一组中的老鼠能够用鼻子调节控制板，从而避免电击，但是第二组的老鼠无法躲避电击。第一组中患胃溃疡的老鼠就要比第二组的少得多。

后续实验表明，反馈也是一个非常重要的因素。有的动物在躲避电击之后会听到一个声音信号，那意味着它们做得很对，这些动物比没有得到反馈信号的动物患胃溃疡的概率小得多。

魏斯（1971）发现，反馈的缺失对人体有害。他的研究表明，当人们必须作出很多反应但又得不到任何关于他们工作效率的反馈时，就容易患胃溃疡。

因此，总体来说，与不可预测的应激相比，人们更喜欢可预测的应激。比如，当你知道一个老师的某一评分喜好之后，论文写起来就会容易一点。如果你对老师如何评分一点都不了解，写起来就会比较麻烦。在一项研究中（Matthews et al.，1989），心理学家将人们置于可预测的噪音与不可预测的噪音环境中，得出的结论是：人们更喜欢可预测的噪音，因为它允许我们做好准备来更好地应对噪音。我们所能感觉到的对自己生活的控制程度，能够深刻地影响我们的身体和心理的健康（Sapolsky，2004）。

社会支持

许多研究指出，社会支持在帮助人们减轻应激的影响方面起到了重要作用。社会支持可以缓解一个人受到的来自应激的影响。西德尼·科布(Sidney Cobb，1976)将**社会支持**(social support)定义为一种信息，它让人感到自己被关心、被爱护、被尊重，且自己是交流和相互义务的网络中的一部分。他发现，社会支持既能够降低与应激相关的疾病的发病率，又能够减轻疾病的程度——这是一种比较被认同的发现(Cohen，1988)。经过论证，社会支持在缓解癌症、军事战争、自然灾害和艾滋病等的影响方面都有益处。

社会群体能够提供至少四种社会支持。第一种是情感(emotional)支持，它包括用心倾听，形成关心、爱护和鼓励的基础，让应激中的人们重拾信心。第二种是评价(appraisal)支持。倾听者通过反馈信息和提出问题来帮助应激中的人辨别、理解和有计划地处理应激的来源。第三种是信息(informational)支持，它产生于评价支持。应激中的人对他们所学到的东西作出反应，并对他们所面对的应激源作出评价。最后一种是工具(instrumental)支持，是指通过直接帮助形式(如通过经济援助或者提供住所)给予积极、主动的帮助。但是，也有事实证明，有的人在提供帮助的时候，即使是出于善意，也有可能让他人觉得更加紧张(Rook，1990)。

有些社会支持是非常有帮助的。有研究表明，男性蓝领工人从妻子和主管处获得的社会支持比从同事、朋友和亲人处获得的社会支持更能够抵消应激对健康的不良影响。

更多的信息　性别差异与应激

谁的应激水平更高？男性还是女性？美国的女性比男性更多地承受贫穷、歧视以及性虐待或者身体虐待。一些心理学家认为，女性作为家庭主妇的传统角色将她们置于一个更容易受到焦虑和情绪低落困扰的境地。比如，母亲常常感到对很多无法控制的事情负有责任，如孩子生病或者家庭意外。找一份家庭以外的工作可能会减轻女性的心理压力。有研究表明，随着越来越多的女性选择在家庭以外就业，不同性别所承受的压力和焦虑渐渐趋于平等(Kessler & McRae，1981)

第 3 节　压力的应对

心理学探索　你是如何看待生活的？

从前有两个妇女，她们各有一片玫瑰园。其中一个妇女每天早晨醒来都会抱怨："噢，我的花园里这么多杂草，永远都除不干净啊！"另一个妇女平静地戴上手套，一边哼着歌，一边有条理地除去玫瑰周围的杂草。"噢，我美丽的玫瑰，你们真美，真香！"她说。

——from *Natural Stress-Busters for the Whole Family* by Lynn Allison, 1993

压力，就像是玫瑰园里的杂草，如果处理不当，会一转眼长满整个园子，让你手足无措。压力会让你享受不到生活之美，令你困苦不堪。但是，如果你将目光停留在积极的方面——玫瑰园里盛开的花朵，杂草也许就不会成为压力的源泉，而不过是需要克服的障碍。处理压力，就是试图掌控一个人生活的某一部分，试图掌管、控制、降低和忍受一个人生活中应激源的影响。人们通过很多种方式应对压力。对每个人来说，最好的应对方式不止一种。人们会有各自的应对方式，他们知道什么最适合他们，而且他们会依赖曾经有效的应对方式。你是用什么样的方式应对困境的呢？

应对策略不一定总是健康的适应方式。有时，当处在压力下时，我们的行为不是对我们最有利的。有些方式会伤害或者危害到其他人。这些都被认为是不利于适应的应对策略。

心理应对策略

我们对某一事件的诠释和评价，在心理学中叫做**认知评估**（cognitive appraisal），这一过程决定了应激的影响。比如，你下周有一个重要的考试。你对这一情景的评估或者评价，将决定你所感觉到的应激的大小。如果你感觉你能够应对这一挑战并保持积极的态度，那么你的应激也会减小。但是，如果你感觉受到了威胁，你的消极感将提高你的应激程度。药物会影响你的认知评估。比如，酒精也许会让一个刚失业的人觉得，情况并不是那么糟糕，也许应该享受这种失业的状态，也许喝酒是眼下唯一能做的事情。

防卫应对策略

防卫应对策略也会影响我们的认知评估，当这些策略失败的时候，更有可能出现应激反应。常见的防卫应对策略有：**否认**（denial），指一个人不承认某一事件是应激源；**理智化**（intellectualization），指一个人站在感情分离的立场来观察和分析某一情景。

否认和理智化都可以阻碍身体对应激的反应。在一项调查中（Lazarus et al.，1965），三组实验参与者观看了一部电影，内容是关于一起发生在锯木厂的可怕的意外事故。第一组参与者被告知，电影里的人受伤都不是真的，而是演员演的（否认）。第二组参与者被告知，他们看到的是一部关于安全措施重要性的科教片（理智化）。第三组参与者不被告知任何信息。前两组的身体反应水平比第三组要低。因此，如果一个人不把某一事件或者情景评价为应激源，应激反应就不会发生。但是，这项调查并没有阐述合理的应激源是什么（Holahan & Moos，1985）。

主动应对策略

如果将某一情景视为一种挑战，而不是一种威胁，我们就能够使用一种主动的应对策略来处理应激（见表 14—3）。主动应对策略涉及通过改变我们周围的环境或者改善某一情景，来消除应激源或者降低应激的水平。

表 14—3　　应对策略的类型

应对策略	举例
主动应对	我会通过额外的努力来解决问题。
计划	我会制定一种行动策略。
抑制竞争行为	我会放下其他事情，专心处理这一件事情。
抑制应对	我会强迫自己等待最适宜的时机来做某件事情。
寻求社会支持	我会告诉别人我的感觉。
积极的重新诠释和成长	我会寻找事情好的一面。
接受	我会试图接受。
求助于宗教	我会寻求上帝的帮助。
感情发泄	我会生气并将感情发泄出来。
否认	我不愿相信发生了什么。
行为脱离	我放弃得到我想要的尝试。
精神脱离	我会致力于工作或者其他替代的事情来转移注意力。
酒精—毒品脱离	我喝酒或吸毒，尽可能少地去想它。

人们主要通过两种方式应对压力：关注它，或者试图降低它的影响甚至完全忽视它。下面列举的应对策略中，哪些是减轻压力的主动的举动？

抗性　有些人的性格决定了他们多采用主动应对策略。抗性（hardiness）是指自控能力（control），献身精神（commitment）和不畏挑战（challenge）的性格特点。自控能力，是指认为自己有能力控制某一事情的结果。献身精神，是指建立和追求目标。不畏挑战，是指积极面对和解决问题，而不是因为困难而感到受到威胁和无能为力。比如，当你要完成一次公开演讲任务时，你也许会表现得很有抗性，你将这个任务看做一次积极的经历（不畏挑战），你相信自己有能力准备一次精彩的演讲（自控能力），并且准备和练习你的演讲（献身精神）。

控制压力情景　我们可以通过很多方式防止自己陷入应激，从而降低应激水平。前文中提到，逃避和退缩是有效的应对策略。比如，一位年轻女士在一个聚会上玩得不开心，她可以离开。当无法避开某一事件的时候，控制它发生的时机也可能会有帮助，你可以尽量控制导致应激的事情所发生的时机。比如，一对夫妇打算夏天的时候生孩子，他们也许会迟一点再去找房子。

解决问题　有时候，我们无法避开或者隔离开一些事情。一名高三学生面临填报高考志愿的最后期限，同时这几天又有重要的考试。在这种情况下，迎难而上解决问题或许是最好的办法。将某些困境或者矛盾看做需要解决的问题，意味着将事情变成了积极的挑战，而不是消极的挫折。解决问题需要对事情进行理性的分析，这样才能做出正确的决定。本例中的学生可以规划好剩下的时间，具体分配好填报志愿的时间以及准备考试的时间。他也可以取消乐队排练或者将约会延期，来争取更多的时间。解决问题是一种健康的策略，可以培养人的变通能力，使人对细节的洞察力和注意力更加敏锐。

解释风格　马丁·塞里格曼（Martin Seligman，1991）描述了两种截然不同的思考方式。乐观主义者（optimist）通常考虑最好的一面。输掉比赛后，积极的四分卫会对球队说："我们都已经尽力了，想想怎么打下周的比赛吧！"悲观主义者（pessimist）总是看到黑暗的一面。当一个悲观主义者因为生病而错过了毕业舞会的时候，他会说："这种事情总是发生在我身上！我从来都没有……"塞里格曼研究过棒球手，根据他们在体育版中的言论将他们分为乐观主义者和悲观主义者。他发现悲观主义者比较容易英年早逝。

更多的信息　可能造成压力的非理性假定

有的人持有自我挫败的非理性的信念，这些信念是压力的来源，并阻碍他们充分面对生活的挑战。**认识你的非理性假定，对更好地应对压力会很有帮助。**

非理性假定	建设性选择
1. 每个人必须赞成我所做的事情。	我应该表现出我的自尊。
2. 我必须把每件事都做到完美。	我并不是完美的；我有我的局限，这是可以接受的。
3. 事情必须按照我的意愿发展。	有的事情是我无法控制的，尽量关注我能够控制的因素。
4. 总是会有不高兴的事情。	不高兴是由我看待事情的方式引起的。
5. 必须有一个更强的人来让我依靠。	必要的时候我必须靠自己，独立行动。
6. 世界应该公平和公正。	虽然我试图让自己的行为公平和公正，但世界有时候就是不公平的。
7. 我总是担心危险和可怕的事情。	我认为我能够面对危险并让它变得不危险。
8. 我总能够找到完美的解决方法。	生活充满各种可能和机遇。即使有的问题无法找到完美的解决方式，但是我仍可以享受生活。
9. 我不应该质疑权威和社会的信仰。	我最好自己去评价某一情景和信仰。
10. 最好能够避免困难和紧张的情景。	根本没有“简单的出路”；我必须面对自己的问题，找到解决办法。

放松　人们研究出很多种放松的方式来应对压力。半个多世纪前，埃德蒙·雅各布森博士（Edmond Jacobson）发明了一种叫做**渐进放松**（progressive relaxation）的方法，来减轻肌肉的应激。首先，平躺下来，然后依次收缩和舒张每一块主要肌肉。雅各布森后来又加入了精神放松的办法，让人们想象一些画面，随后再忘掉。这种方法叫做**冥想**（meditation），可以减轻身体和心理的应激反应。有经验的冥想者可以很快进入 α 波精神状态（与睡眠的第一阶段有关），然后精神抖擞地回到他们的日常活动中。

生理反馈 生理反馈（biofeedback）是指对具体的生理过程，如血压和肌肉收缩，进行有意识的调控。心理学家将实验参与者与一台电子仪器连接，来观测他们如何规范这一生理过程，以及通过声音或者直观形象对这一过程的反馈。虽然不是所有人，但也有不少人都可以通过生理反馈来调控身体反应。生理反馈在用于训练紧张的人们放松方面是最成功的。

幽默 应激管理专家建议病人在遇到困难的时候保持幽默感。大笑实际上能够缓解郁积的压力，而且能够让你对某一情景保持一种正确的认识。事实上，在非常紧张的情境下，人们常常求助于幽默这一方式。比如，面对心爱的人的去世，有的人可能会突然歇斯底里地大笑起来。这时候，笑能够缓解一个人巨大的痛苦。

运动 身体运动是另一种有效缓解压力的方式。它可以刺激和发泄身体所受到的应激，消耗掉与应激相关的激素。持续有节奏的运动，如跑步或者游泳，不仅是抵抗压力的方法，同时还有利于呼吸系统和心血管的健康。大卫·霍姆斯（David Holmes）和他的同事们通过实验表明，有氧运动可以降低心血管在生活中的应激以及即时应激下的反应和激励（Roth & Holmes，1987；Holmes & Roth，1988）。

援助组织和专业的帮助 我们已经讨论过社会支持在降低应激方面的积极作用。正常人际关系网之外的一些组织，如酗酒者匿名协会、减肥中心和危机预防中心等，可以帮助人们解决具体的压力问题。心理学家、医生、社会工作者以及牧师等专业人士，可以提供心理咨询方面的援助。

训练 一个新的、陌生的或者危险的情景会产生很强的应激，因为我们不知道能否应付。提前进行训练能够缓解这种压力。比如，一个人要去朋友的乡村俱乐部，但是他因为不会打网球而感到紧张，这时候他可能会去上网球课。适度的具有挑战性的应激源能够丰富人们的经验，增强人们的自信心。

提高交际能力 我们承受的应激很多来自人际关系。提高与他人（家人、朋友或者同事）交往的能力就成为管理应激最好的方法之一。处理好与他人之间的关系能够带来一些好处：提高自信心和自尊心，减少孤独感和人际矛盾，建立社会支持体系。

你对某一情景的评价与应激源发生的相互作用，以及你所感知到的可用的资源，共同决定了你如何对应激源作出反应，以及在什么程度的水平上对应激作出反应。什么是应激可能反应的水平？每个水平给出一个例子。

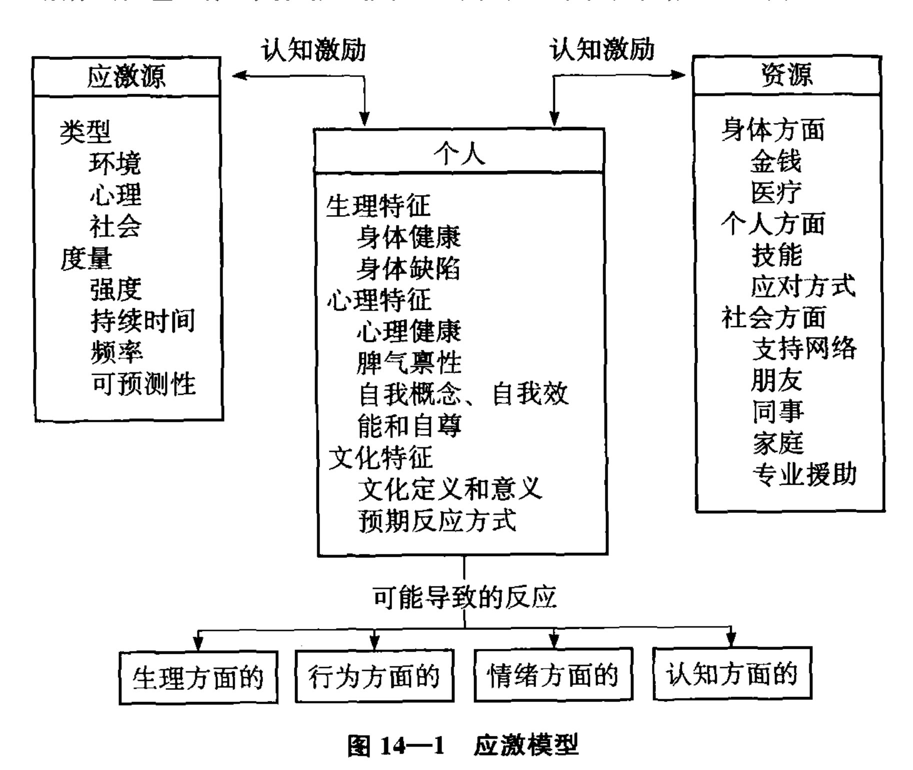


图 14—1　应激模型

资料来源：摘自 Gerrig and Zimbardo，2005。

案例研究——应激下的幻想

研究时间：1983 年，1988 年

研究简介：在心理学中，幻想（illusions）这一术语常常被认为和精神病或者精神紊乱症有关，此时人们的思考能力、情感反应能力、记忆力和交际能力都受到明显的影响。每个人都会经历一些知觉上的幻想，但是精神分裂症患者经常产生奇怪的幻想、幻觉或者错觉。然而，雪莉·泰勒（Shelley Taylor）在 1983 年的研究中，以及她和乔纳森·布朗（Jonathon Brown）在 1988 年的研究中发现，幻想实际上可能是对健康有利的。这里所指的幻想是自发的，与精神分裂症的错觉不同。人们通过幻想保持一种

乐观态度和希望，否则可能会承受不健康的应激。对癌症患者、艾滋病患者、身体受伤或者精神不健康的人以及其他重病患者来说，幻想是有益的。

研究假设： 泰勒这样描述幻想——幻想是建立在对事实过于乐观或者毫无根据的认识基础之上的信念（1983）。她的假说称，患有乳腺癌的女性中出现的她所定义的这种幻想的人，往往能比没有这种幻想的人能更好地面对可怕的手术、痛苦的治疗以及死亡的可能。出现这种幻想的女性，往往能获益于乐观的态度和重拾的希望。除了研究乳腺癌患者外，泰勒和布朗在 1988 年扩大了研究对象，更深层地研究了关于幻想的假说。

研究方法： 泰勒对被确诊为乳腺癌的女性进行了一项为期两年的研究。五年以后，泰勒和布朗进行了他们共同的研究。每一项研究都由一个对照组（不使用乐观的幻想）和实验组（使用乐观的幻想）组成。泰勒和布朗建立这两组之后，就开始对实验参与者表现出的情感进行评估，包括她们对自己状况的担忧、对未来的预期、患病期间如何维持人际关系、如何保持自尊等。

研究结果： 泰勒和布朗发现，通过使用幻想保持乐观态度的参与者比那些不使用这种积极幻想的人更快乐，有更多的朋友，而且更加坚强，更有创造力和工作能力（Morris & Maisto，2005）。人们乐观的态度可以激发他们追求利益的信心和动力。因此，根据泰勒和布朗的发现，幻想的使用可以降低极其紧张的情景下应激产生的可能性。

但是，在使用幻想的时候也应该特别小心。前面提到，幻想经常伴随着精神紊乱症。并不是每个人都能够区分现实和幻想。有些人使用泰勒所定义的幻想，可能会使自己陷入幻想而无法回到现实世界。利用幻想降低或者消除应激不仅需要想象力，还需要坚强的心智。

思考题

1. 幻想的使用和压力之间有什么联系?
2. 泰勒和布朗是怎样验证他们的假说的?
3. 批判性思考：你认为幻想的使用达到什么程度的时候就意味着越过了健康的界限?

第 4 节　生活中的压力

心理学探索	你做好独立的准备了吗？

高中的时候，我以为我已经独立了。你知道我在说什么：我每天有自己的时间表，有自己的工作和汽车，可以自己决定什么时候写作业。但是，当我感到迷茫的时候，我可以走进厨房求助于你们，你和爸爸总是我的后盾。现在，我必须自己考虑每件事情，这就是独立。

——from *Almost Grown*：*Launching Your Child From High School to College* by Patricia Pasick，1998

以上是塔夫茨大学的一名新生对他妈妈说的话。父母和孩子并不是永远待在一起的，孩子会长大、离家、成家立业。这对孩子和父母来说都意味着重大的生活改变，而他们在生活的改变过程中都要承受压力。

成长过程中需要获得**自主性**（autonomy）——照顾自己的能力以及独立意识。每个人都学着作出决策，形成一种价值体系，培养责任感，并照顾自己。长大成人这个过程，在一个人离家成为自给自足的成年人之前，就已经开始了。但最终，这意味着一个人在身体上和情感上同原来的家庭分离。

选择大学

对成千上万的美国年轻人来说，上大学是离开家庭的重要步骤之一。大学阶段比他们之前或者将来的任何阶段都要自由。这是一段解放和刺激的经历，但是大学生在这一过程中仍然需要调整。很多大学新生会感到一种情感上的巨大变化，这种变化叫做“大学冲击”。

彼得·麦迪逊（Peter Madison，1969）花了将近十年的时间搜集了几百名大学生如何适应大学生活的有关数据。每一位参与调查的学生都需提供生活经历的细节，并且每周都要写周记。麦迪逊还让学生们描写他们的同学，在学生大学生涯的不同时间段，这样的实验还会重复进行。

麦迪逊发现，很多学生常常是带着强烈的不切实际的理想进入大学

的。比如，布里吉特想成为一名天文学家。她喜欢与众不同，她觉得天文学是一个尖端的、充满冒险的研究领域，但是她并不知道为了实现这一梦想，她必须花漫长的时间来学习艰涩而无聊的数学。基斯想成为一名医生，他自称是出于人道主义，但是他从没有想过在医院工作或每天面对人们的生老病死。

和很多人一样，这两位学生把他们的目标建立在想象之上。人生经历的匮乏让他们无法作出现实的决定，他们还无法成熟地认识自己的动力和需要。大学第一学期的生活能够让他们改变自己的思想和对自己的认识。

改变的原因

上大学如何引起学生的改变呢？首先，大学向学生在高中时建立起来的身份发出挑战。一名顶尖的学生可能会进入一所顶尖的大学，但是那里几乎每个人都和他一样聪明、有能力。几周之内，这位学生曾经的明星身份就不复存在了，他也许会为了一份普通的成绩单而挣扎。很多擅长体育、戏剧表演或者学生工作的年轻人，也许会有相似的经历。一个当过高中学生会主席的学生，他的舍友中也有可能曾担任过高中学生会主席的。

其次，不管学生是来自小城镇还是大都市，他们都有可能感到前所未有的多样性——宗教、种族背景、家庭收入以及生活态度的差异。一个学生刚刚交了一个好朋友，后来却发现这位朋友的一些信念和行为在自己看来都是不道德的，这就很有可能会影响他们的友谊。这时候，他将面对一个选择——放弃自己曾经深信的观念，还是放弃一份可贵的友谊。麦迪逊（1969）将这种人与人之间需要重新审视的亲密友谊称为**改进式友谊**（developmental friendships）。他发现，改进式友谊对大学生的影响比老师对他们的影响更大，而且学生的文化一般也遵循这种规律的影响。

然而，如果老师和指定的书目能够让学生头脑中酝酿许久的思想变得更加清晰，那么结果就大不相同了。基斯就是这样，他的医学预科课程成绩都非常出色，但是他发现自己更喜欢文学和哲学。他开始贪婪地读书，并觉得那些书的作者们仿佛都是在故意描写他的自我怀疑。最后，基斯意识到他对医学的兴趣是肤浅的。他以前想成为医生，是因为这是一个受人尊敬的职业，而且收入也很不错，同时还会得到父母的赞同。基斯带到大学的自我形象就这样被彻底改变了。

应对改变 麦迪逊发现，学生通过不同的方式来应对大学生活的压力。有些人，在自己的目标受到内部或外部的威胁时，会强迫自己集中注意力。他们会加倍地努力，争取在他们选择的领域中取得成功，并避免受到有可能让他们产生自我怀疑的人或事的影响。比如，特洛伊在化学工程专业待了三年，虽然他对社会科学的兴趣与日俱增。等他意识到工程学不是适合他的专业时，已经太晚了，他已经无法转专业了。尽管他得到了学位，离开了大学，但是他不知何去何从。

有的人通过浪费时间来避免产生怀疑，他们草草地走过大学这段历程，在感情上却是分离的。有的学生在获得足够的信息和经验之前会一直不作出选择，麦迪逊把这种方法叫做**重新整合法**（resynthesis）。对大多数学生来说，这会涉及一段充满踌躇、怀疑和焦虑的时期。学生会试图将新旧想法结合，暂时放弃原有的目标，退回来，向另一个方向努力，再退回来，最终围绕慢慢形成的身份重新安排他的感情和努力方向。

工作

高中或者大学毕业意味着一个人要开始考虑寻找第一份工作和职业。但应该找怎样的工作呢？对第一个人来说，工作意味着将 70 000 磅重的货物装进五轴卡车，一天独自驾驶数小时，有时甚至数天，中途只有几个驿站可以供你停下来吃饭、加油、聊天、放松和睡觉。独自在车上，紧张是持续的，装载着数千磅货物的卡车很难突然刹车，因此司机必须时刻想着前面的路。这种工作很累，但是时间的闲暇和工作的独立是很令人愉快的。

对第二个人说，工作意味着每天在广告社工作 8 到 9 小时，应付客户，管理广告制作项目。这个人可以赚很多的钱，花很多时间与人交谈，并且有很多机会锻炼自己的管理能力。这三个方面都是积极的。但是，这个人也必须面对广告的最终期限，他会担心几百万的广告开支能否促进产品的销售，还有，他在潜意识里会考虑，如果能够促进销售，是否值得为此付出这些努力。

对第三个人来说，工作意味着训练严重残疾的儿童如何抓起小勺，如何使用手语，或者如何迈步走路。这份工作非常低调，而且充满困难，但

是当一个孩子取得进步的时候，总会给人一种满足感。重要的是，每个人的工作经历都不同，而且每个人由于自己性格的原因，对工作的反应也是不同的。

工作满足感

工业与组织心理学领域（industrial/organizational）的心理学家研究什么因素构成了工作的满足感。这项研究具有重要意义，因为较低的工作满足感与较高的职工旷工率和较高的职工流动率有关，这会导致生产效率的降低。工作满足感与一个工人对自己工作的态度有关。

有的人追求工资高、工作条件优越和压力小的工作，有的人则追求工作带来的成就感。然而，大多数人都既追求经济上的目标，又追求个人的目标。一项研究（Quinn et al.，1971）区分了工作满足感的五个主要来源。

1. 资源（resources）：职工会觉得他拥有足够的可获得的资源——帮助、供给和设备——来完成工作。

2. 经济报酬（financial reward）：这份工作工资很高，还有额外福利，而且很稳定。

3. 挑战（challenge）：这份工作非常有意思，能够让职工充分发挥他的天赋和才能。

4. 与同事的关系（relations with coworkers）：职工能在工作和人际交往过程中与同事和睦相处。

5. 安慰（comfort）：这份工作的工作条件以及相关的因素——工作时间、来回交通、工作环境等——都很有吸引力。

职业生涯的改变

有理论家预测，未来的人们在一生中会改变几次自己的**职业**（career）。如今，人们的寿命比以前更长了，因此工作寿命也应该变得更长了。常常可以听说，一个人在 60 岁或者 65 岁退休后开创新的事业，成为房地产代理商、旅行社职员、作家或者顾问。有些用人单位有提前退休项目，允许人们在相对年轻的时候离开工作岗位，并且享受部分工资待遇。参加过这些项目的毕业生，已经成为后续职业生涯的优秀求职者。很多女性也会把自己的职业生涯分为几个部分，她们为了照顾孩子而暂时离开工作岗位，然后又重新进入工作领域，开始第二次全职生涯。

☞你知道吗？

享受工作

如果你的工作是复杂劳动而不是简单劳动，内容丰富而不是整天依照惯例做事，并且不会被人紧紧看管，那么大多数人会喜欢自己的工作。

我们知道，人们想要从事在物质上和精神上都有优厚报酬的工作。如果一个人不喜欢某一工作，那么换一种职业也许是一种解决办法。尝试多种职业，对刚刚进入劳动市场、还在试图寻找最适合自己工作的人来说，是很平常的。然而，无论在什么年龄段，工作满意程度都会受到其他工作可获得性的影响。有研究显示，在工作难找的时候，求职者往往会忍受更多的对目前工作的不满（Carsten & Spector，1987）。

你不会在第一个岗位上待很久，这是不是就意味着你可以忘记职业培训中学到的内容呢？当然不是。你应该尽可能多地培养各种能力和兴趣——无论是在校内还是校外。你应该努力培养自己的人际交往能力，而且你应该把这种改变视为有价值且充满挑战。通过这样的方式，更多职业的大门会向你敞开，你就业的前景就会更好。

男女同工同酬价值观

考虑下面两个案例。唐亚是州政府的一个托儿所的管理人员。这份工作要求她必须有三年工作经验以及大学学历。在工作中，她不仅要负责照顾孩子，还要管理几名下属员工。特伦特也是一名政府工作人员，负责管理一间储藏室，为办公楼里的不同部门提供物品，并管理几名下属员工。这份工作要求他具有四年工作经验。从工作的实际要求方面来看，特伦特和唐亚的工作似乎是差不多的。但是，特伦特的工资比唐亚的高，虽然唐亚的工作还要求其具有大学学历。

理论上，同等培训、同等技能以及同等重要性的工作，应该给工人同等比率的报酬——这就是**可比价值**（comparable worth）。但是，在现实中，女性从事的工作比男性从事的同等工作的市场价值低很多。而且，男性和女性在不同职业领域的分配也是不均衡的（见图 14—2）。男性倾向于从事高收入职业，而女性趋向于（或者被鼓励）从事低收入的职业。整体

来看，女性的收入与男性的收入之间存在相当大的差距。

很多社会团体一直在努力实现同工同酬。世界妇女组织（The National Organization for Women，NOW）将提高传统女性工作收入作为其当务之急。很多工会也在强调平等收入的问题。国会通过两个法案，以消除男女之间的歧视和收入差异。1963 年通过的《同工同酬法案》（The Equal Pay Act）禁止同等技术水平和职责的工作中出现工资与薪金方面的歧视现象。1964 年通过的《民权法案》（The Civil Rights Act）禁止所有职业领域内的性别、人种、肤色、宗教以及民族血统方面的歧视。你也许会感到诧异，为什么还需要动用法律来解决这个问题。出于经济原因，很多用人单位不愿提高工人的工资待遇，尤其是当他们能够招聘到愿意接受低工资的工人的时候。工人们面临一个艰难的选择：罢工，还是接受低工资工作来养家糊口。

不同性别间收入不同的原因之一是，男性和女性在不同职业中的分配不均衡。如果男性都集中到高收入行业，而女性都集中到低收入行业，那么男女各自的平均收入自然会有差异。**什么样的职业是男性的典型职业？那么女性的呢？**

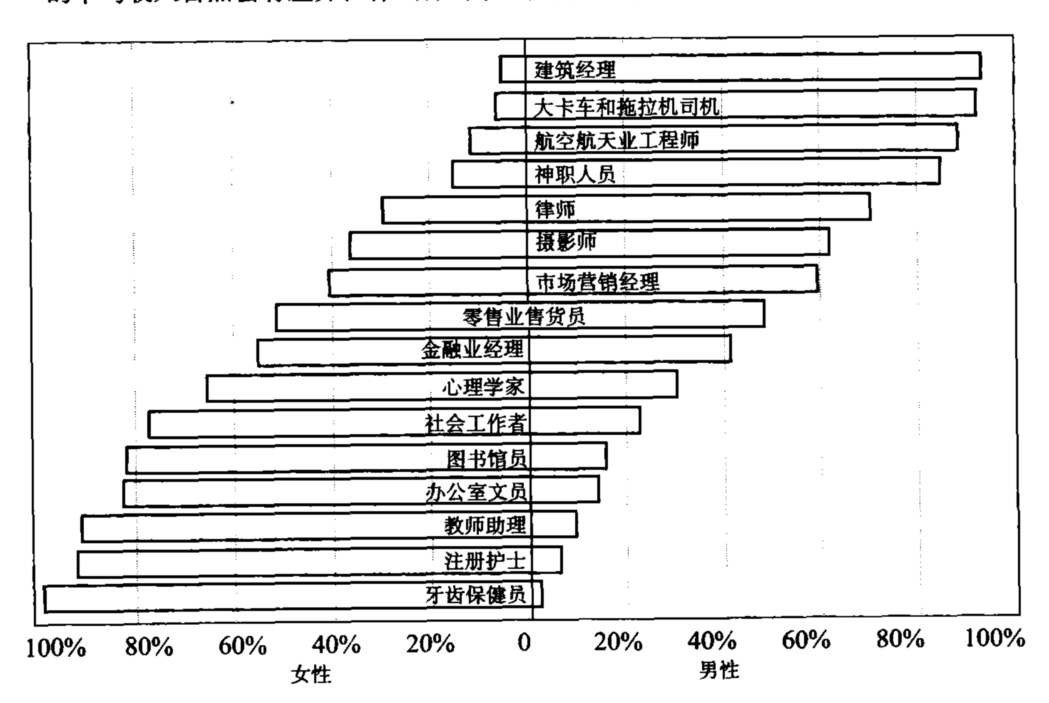


图 14—2 不同职业的男女比例

资料来源：U. S. Bureau of Labor Statistics，2005.

第 15 章　心理障碍

第 1 节　心理障碍概述

心理学探索	正常不正常?

一个人生活在奥索卡山上，他总是产生一种上帝与他说话的幻觉。他开始向他的亲戚和邻居吹嘘这件事情，而且很快他就让整个村镇呈现出一种宗教狂热状态。人们说他的身上有一种“天职的召唤”。他作为预言家或说是江湖郎中而声名远扬，而且那时候他不管走到哪里都会吸引人们的目光。当他来到圣路易斯并且想开一个祈祷会的时候，他的到来造成了繁忙时段主干道的交通拥堵，随后他被捕入狱。他告诉警察说，他能够与上帝通灵，结果警察很快就把他送进了附近的精神病院。

——from *Understanding Psychology*, Richard A. Kasschau, 1995

上面这个例子中，谁对谁错？是这个预言家还是警察？一般情况下，很难在正常行为与反常行为之间进行明确的界定。一些行为在一些人看来好像是正常的，但在另外一些人看来却是反常的。很多人认为，产生幻觉和幻听是宗教体验非常重要的一部分；其他人则认为这些事情只不过是心理障碍的征兆而已。上面的例子中提到的那个人在精神病医师看来就是或者也将会被诊断为患有妄想型精神分裂症，因此需要治疗。但是，如果他一直待在家里，人们将会继续把他视为非凡的人，而且他还会很出名。

界定并识别心理障碍

在上面的例子中，那个人被当成了精神病患者，因为他的行为与其他在特定环境中被认为是正常人的行为的行为的区别太明显了。但事实是，一个人与众不同并不必然意味着他正在忍受着精神疾病的折磨。实际上，

随波逐流有时可能是自我伤害的一种表现。大多数读者以及大多数心理学家都会认为，十几岁的青少年使用可卡因是因为他们圈子里几乎所有人都存在着这样的问题。

然而，心理学家如何把反常行为与正常行为区分开呢？要界定反常行为，有很多种方法，但是没有一种是完全令人满意的。我们将会考察一些最普通的，根据偏差、适应和心理健康来界定正常和反常行为的方法。然后，我们将会再考察这些反常行为在法律上被界定时所依据的那些原则。最后，我们将会考虑一下批评意见，以免人们被武断地贴上了精神病患者的标签。

☞你知道吗？

歇斯底里症

有时候，缺乏某方面的知识会导致对某种心理现象的胡乱解释。比如，“歇斯底里”这个词来自古希腊的词“uterus”（子宫）。古希腊人用这样一种理论来诊断那些精神上有障碍的人，他们认为子宫在妇女身上游走，弥散于人的各个部位。这种“移动的子宫”理论被用来描述像歇斯底里这样的情感行为的特征。到了中世纪，“移动的子宫”理论被用来解释魔鬼附体，并导致人们对那些被认为是女巫的人进行迫害。

偏离正常行为

界定反常行为的方法之一就是认定：大多数人所做的事情就是正常的行为。继而，反常行为就是与一般人或多数人的行为发生了偏离的行为。定期洗澡，在他们所爱的人去世的时候会悲伤，以及在大冷天出门会穿得暖和一些，这些都是正常行为，因为大多数人都是这么干的。而如果有人一天洗 10 次澡，在他们爱的人去世的时候大笑，在大冷天穿短裤，那么这样做的人就被认为是不正常的人。

但是，偏离的方法作为被广泛应用的方法，具有很大的局限性。如果大多数人谎报他们需要缴纳的个人所得税，那么依法纳税的人就不正常了吗？如果大多数人没有创造性，那么像莎士比亚这样的人就不正常了吗？不同的文化模式也应该得到考虑。因为大多数人并不总是对的或好的，所

以用偏离的方法来界定反常本身就不是一个非常有效的标准。

适应

区分正常与反常行为的另外一种方法在于正常的人能够与世界和谐共处——不管是在身体上，还是在情绪上和社会生活上。他们能够自己穿衣吃饭，能够工作，能够找到朋友，能按照社会规则生活。用这种方法定义的话，那么反常的人就是那些无法适应（adjust）社会的人。他们可能因为不高兴而拒绝吃饭；他们可能总是无精打采，所以找不到工作；他们可能在处理与他人之间的关系时非常焦虑，所以他们避免接触其他人而生活在自己孤独的世界之中。但是，并不是所有具有心理障碍的人都具有暴力倾向或具有破坏性并自我隔离起来。有时候，一个患有精神障碍的人的行为看上去可能是正常的。此外，在一种社会背景下被接受的行为可能在另一种社会背景下就得不到认可。因此，我们也必须考虑到行为的文化背景。

心理健康

心理疾病（mental illness）和心理健康（mental health）这些词所隐含的心理障碍与行为反常等意思就好像它们本身就是一种像感冒和肺结核这样的身体疾病。尽管很多心理学家认为心理疾病不同于身体疾病，但对人们来说，一定存在着一些理想的方法，既能在心理治疗上发挥作用，又能够在身体治疗上发挥作用。一些心理学家认为，正常的或健康的人是那些能够合理地发挥自身功能的人，或者说至少是努力要正常发挥自身功能的人。卡尔·荣格和马斯洛等人格理论家（见第13章）已经试图描述这种努力的过程——自我实现（self-actualization）。根据这种思想主线，成为正常的或健康的人就包括完全接受和表现出一个人自身的个性与人性。

这种界定反常行为的方法存在的一个问题是：我们很难确定一个人是否正在做一件能够很好地实现自我的工作。一个人正在全力以赴的标志是什么？他失去奋斗动力的标志又是什么呢？对这种问题的回答通常会显得很武断。

我们对反常行为的定义多少显得有些武断，这导致了理论家得出了这样的结论：在一个人的行为显得非常古怪的时候，就可以给这个人贴上精神病的标签——这是一种错误的做法，而且显得残忍和不负责任。持这种观点的最具代表性的人物是美国心理治疗师托马斯·萨兹（Thomas Szasz，1984）。

萨兹论证道，我们所说的患有精神性疾病的大多数人实际上根本没病。他们仅仅是“在生活中出现了一些问题”，这导致他们与周围世界间发生了一系列的冲突。然而，心理治疗师不是把病人的这些冲突看做一种值得关注和重视的事情，而仅仅是给他们贴上病人的标签，然后把他们关在医院里。社会的规范仍没有受到挑战，而且心理治疗师仍保留着自己很得意的权威地位。如果那些陷入冲突的人就是病人，那么他们被贴上反常的标签后，心理治疗师不但对他们的行为不再负责，而且剥夺了他们作为一个人的尊严。萨兹声称，这样一来，导致的结果是病人的问题更加严重。但是，萨兹的观点并不是主流。大多数心理学家和心理治疗师仍会认为，自称是上帝或拿破仑这一行为仍是反常的和扭曲的行为。

我们很难对反常进行界定的现实并不意味着这样的事情不存在。它仅仅意味着，在我们因为不能理解某人的行为方式而判断其患有精神病的时候一定要谨慎。还要记住，即便是患有强烈的心理障碍，那也是很普通的。只有当心理问题严重到影响了日常生活的时候，我们才能够把这种问题看做反常或疾病。

更多的信息　精神错乱防卫

当 1981 年约翰·辛克利试图行刺里根总统的时候，他被认为是没有罪的，因为他患有“精神错乱症”。这导致了人们对精神错乱在法律上的定义的关注。

在这个案例中，没有罪责并不意味着辛克利没有刑事犯罪行为；这只意味着，他不能区分对错，或者不能控制自己的行为，因为他患有精神性障碍。因此，他不能为他的犯罪行为承担刑事责任。

心智健全（sane）和心智不健全（insane）这些词是法律术语。心理学研究已经识别出了很多种不同程度的障碍，而心智不健全对于一个患有心理障碍的人来说显得过于简单了。实际上，很多患有心理障碍的人根据目前的法律标准都被划归为心智健全的一类。

因为心智不健全而被认为无罪的人并非轻而易举地就被释放了，他们被带到了专门的医院进行治疗。研究表明，因为心智不健全而被认为无罪的人将会由于类似的犯罪行为而被认为有罪，并且被送进监狱监禁起来（American Psychiatric Association，1993）。在辛克利精神错乱防卫之后，很多州创设了审查委员会来监察向那些因为心智不健全而被认为无罪的人作出的法律判决。

分类问题

多年以来，心理治疗师一直在努力设计一种合理而且实用的方式来对情绪障碍进行分类。这个任务很困难，因为心理问题并不一定导致人们自身出现生理问题那样的问题。心理失调和心理障碍的原因与症候很少是特征明显或清晰的。

所有这些重要分类方案都接受了医学模式；心理治疗师假定，反常行为能够用一种与身体疾病一样的方式来进行描述。当一个人出现了某些症状的时候，医生就会诊断出某种疾病。

在 1952 年，美国精神病学会（American Psychiatric Association）认可了一种对反常行为进行分类的系统，它出现在《美国精神障碍诊断与统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*，*DSM*）中。这本书修订了四次，即第二版（1968）、第三版（1980）和第三版修订版（1987）。最近一次全面的修订版是在 1994 年出版的，即第四版，而且还在 2000 年出版了缩微修订版——DSM-Ⅳ-TR。

第三版修订版与第二版相比发生了重要变化。在 1980 年以前，最常用的两个术语——神经衰弱症（neurosis）和变态心理（psychosis）之间是有区别的。尽管这些术语已经被更专业的术语取代了，但还是有很多心理学家在使用。但是，当时界定神经衰弱症和变态心理的环境已经变了，如今它已经涵盖了更为详细的概念范畴，其中包括：焦虑障碍（anxiety disorders）、躯体形式障碍（somatoform disorders）、分离性障碍（dissociative disorders）、情感障碍（mood disorders）和精神分裂症（schizophrenia）等。

▶▶▶ 心理学人物档案

亚伯拉罕·马斯洛（1908—1970）

只有在充分考虑到人们的激情的时候，人们的生活才能够被理解。

作为人本主义心理学的奠基人之一，亚伯拉罕·马斯洛终其一生来研究发展能够对咨询、教育、社会工作、神学、市场营销和管理学等产生重要影响的理论。在他的职业生涯早期，马斯洛因为看到了行为主义者动机和人格之间存在的矛盾而非常不安。行为主义者提出的是，个人根据对环境刺激因素所导致的奖惩作出的反应来学习新的

行为。马斯洛强调的是，每个人在他的未来发展定位方面都是自由的，个人都能够获得成长和自我实现。

马斯洛发展了一种动机理论，它是根据个人的需求层次来进行描述说明的。个人的发展经历了从实现基本的、生物性需求到最高层次的社会需求——这被马斯洛称为自我实现，也就是实现人们最大的潜能——这样的过程。个人根据他们的需求并通过努力满足和实现这些需求来组织他们的生活。如果任何一个层次的需求不能被满足，就会导致冲突。满足这些需求则是解决心理冲突的方法之一。

《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版：界定心理疾病的新方法

对《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版中的每个诊断性范畴的描述如下：

1. 基本要素：界定障碍的一些特征；
2. 辅助要素：通常表现出来的附加特征；
3. 鉴别诊断：指如何把容易混淆的某种障碍与其他障碍区分开；
4. 诊断标准：这是一个症状列表，列表中的症状是从基本要素和辅助要素的表单中抽取出来的，在把病人贴上特殊诊断标签的时候，必须向他们展示这个列表。

这些更加精确的诊断标准减少了诸如同一个病人被一个医生诊断为患有精神分裂症而被另一个医生诊断为患有抑郁症这样的可能。因为研究者通常根据诊断标准来研究导致心理障碍的潜在因素，所以对他们的工作来说，具有类似症状的病人就会被分到同样的诊断范围之内。

当然，《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版也体现了对人进行分类的复杂性。通常，一个人可能不仅仅表现为患有一种障碍或具有其他让诊断变得更加复杂的压力因素。在早期的分类系统中，很难给病人贴上某种标签。《美国精神障碍诊断与统计手册》第三版修订版以及现在的第四版都解决了用五个重要维度（或者叫做轴）来描述一个人的心理功能障碍这个问题，其中每个轴都反映了病人病例的不同方面。

第一轴（Axis Ⅰ）通常被用来把目前的症状精确地分类到确定的范畴之内。这些范畴所包括的范围很广，通常包括从最初诊断于婴儿期、儿童期或青春期的障碍（比如行为障碍）到物质关联障碍（比如酗酒），再到精神分裂症。表 15—1 展示的就是第一轴中所包含的心理障碍。

第二轴（Axis Ⅱ）通常被用来描述发展性的精神障碍和长期存在的人格障碍，以及像强迫症、过度依赖和攻击性行为等这样的不适应性特质。第二轴也被用来描述儿童和青少年特殊的发展性障碍，有时候也用于成年人。第二轴中所包含的发展性障碍主要有语言障碍、读写困难、智力迟钝、孤独症和口吃等。

对于某个个体而言，其有可能同时患有第一轴或第二轴所包含的心理障碍。比如，一个成年人可能同时患有严重的抑郁症（在第一轴上）和明显的强迫性人格障碍（在第二轴上）。一个儿童可能同时患有第一轴上出现的行为障碍和第二轴上出现的发展性语言障碍。在其他案例中，一个人可能仅仅需要治疗他在第一轴或第二轴上出现的状况。允许同时使用第一轴和第二轴进行一种多元复合诊断，而且在没有足够多的可用信息作出确诊时允许根据临床机动性作出临时性的诊断。

表 15—1　《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版——第一轴包含的心理障碍

通常最初诊断于婴儿期、儿童期或青春期的障碍	包括典型的在青春期以前形成的障碍，包括注意力集中障碍、精神发育迟滞以及口吃等。
谵妄、痴呆、失忆性疾患及其他认知障碍	包括认知、记忆和思想扭曲障碍，这种障碍起因于大脑受损，比如阿兹海默症。
物质关联障碍	包括不正常使用酒精和毒品。
精神分裂症及其他精神性障碍	精神分裂症和其他精神性障碍所表现出来的典型特征。
情感障碍	包括以抑郁症、双极人格失常等情绪障碍为代表的障碍。
焦虑障碍	包括以恐慌性障碍和恐惧症为代表的障碍。
躯体形式障碍	包括表现为躯体症状的障碍，这些症状与身体上的疾病类似，比如转换障碍和疑病症等。
分离性障碍	包括因突然与暂时的记忆上、意识上、识别上和行为上的变化而导致的障碍，比如分离性身份识别障碍等。
性疾患及性别认同障碍	包括获得性刺激这样的偏好和性功能障碍。
饮食性障碍	包括像神经性厌食症和神经性贪食症这样的障碍。
睡眠障碍	与睡眠相关的障碍，比如失眠和梦游。
冲动控制障碍	包括因为具有容易产生冲动行为的倾向而导致的障碍，大部分人通常能够控制这些冲动行为，比如赌博上瘾或偷窃成瘾等。

资料来源：DSM-IV，American Psychiatric Association，1994.

心理障碍的个人病例是根据五个轴进行诊断的。以下是第一轴包含的心理障碍及其症状。什么是冲动控制障碍？

第三轴（Axis Ⅲ）被用来记录身体上的障碍以及与理解和照顾精神病患者内在关联的一般医学状况。在一些案例中，像大脑受损或化学失衡这样的身体疾病可能会导致在第一轴或第二轴上能够被诊断出来的综合征。

第四轴（Axis Ⅳ）是一种用来衡量目前压力水平的工具，解释在什么水平上人们能够正常生活。紧张性刺激（比如配偶死亡或失去工作）的程度取决于这个人在过去几年中经历了怎样的事情。普通的精神障碍痊愈后的状况可能会比因为严重的紧张性刺激所导致的精神性障碍治愈后的状况要好一些，因为后者在紧张性刺激消失或削弱后仍会继续发展。

第五轴（Axis Ⅴ）被用来描述在过去几年出现的最高水平的自我适应功能。自我适应功能指的是三个重要领域：社会关系、职业功能和闲暇时间的利用。社会关系指的是一个人与家庭成员和亲戚朋友之间的关系如何。职业功能指的是作为一个工人、学生或家庭主妇的职能以及工作完成的质量。闲暇时间的利用则包括休闲活动或爱好以及人们在从事这些活动时的参与程度和获得的快乐程度。

☞你知道吗?

神经官能症

《美国精神障碍诊断与统计手册》第二版用神经官能症（neurosis）来说明各种焦虑性障碍。目前，这些障碍在《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版中进行了详细分类，其中包括情绪障碍、焦虑障碍、躯体形式障碍和分离性障碍。尽管因为焦虑而导致的一些行为有时候仍被认为是患神经病的表现，但是“神经官能症”这个词不再被用来区分心理障碍问题。

这五个诊断维度可能对于研究者去发现心理障碍与其他要素（比如压力和身体疾病等）之间的关联来说是非常有用的。尽管它们对于给一个人作出诊断来说是非常有帮助的，但是从长远来看它们也对人产生了消极的影响。当被贴上了精神障碍的标签之后，一个人的行为的责任感可能就会降低。它们还影响了像心理健康从业者这样的人对病人的看法。实验表明，分类会让人们对他人的看法产生影响。在一个实验中，如果有些孩子

被贴上了精神障碍（比如注意力集中障碍等）的标签，那么同年级的孩子会对这些人采取一种非常严厉的态度。注意到这一点是非常重要的，那就是很多人在他们的生活中都不同程度地患有《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版中所列举的精神障碍。实际上，根据《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版，被诊断为患有精神障碍的很多人与其他人并没有什么不同。

第2节　焦虑性障碍

心理学探索　这种焦虑不正常吗?

如果你走在大街上，一条大狗边跑边冲你咆哮，那你害怕是非常正常的。但是，如果你看到电视上出现了一条狗就开始焦虑，这就不正常了。如果一个学生在课堂上站起来准备发言，他发现自己的手在颤抖，嗓子也发干，那么这也是正常的焦虑。如果一个学生被要求站起来回答问题，或在发表演讲的时候被提问而不知所措，甚至是跑出教室开始大哭，那么这就不正常了。

-from the files of Judith R. Levine, SUNY Farmingdale

焦虑就是一个人根据现实的或想象的危险而作出的情绪反应——如害怕和不安等——后形成的一般性状态。因焦虑性障碍而深受其害的人感到的焦虑不是一种正常的焦虑。他们所承受的焦虑超出了人们正常忍受的范围。严重的焦虑可能会对人们的日常生活造成影响。焦虑性障碍在美国是一种非常常见的心理性疾病，它每年对大约 4 000 万美国人造成了影响（NIMH，2006）。这些障碍有一些共同的特征，其中包括焦虑感、个人不足感以及逃避处理问题等。患有焦虑性障碍的人通常对自己有着不切实际的幻想。那些深受焦虑症影响的人好像不能把自己从容地从担心和恐惧中挽救出来。他们的情绪问题可能表现为持续的担心、突发性的情绪不安或者其他很多身体上的症状（如头痛、出汗、肌肉紧张、虚弱和疲劳等）。

焦虑的人通常在形成稳定的和让人满意的人际关系方面有一些困难。即使他们的行为可能在解决问题的时候是弄巧成拙的和徒劳无功的，但是这些被焦虑所控制的人还是宁愿拒绝放弃他们的行为，也不肯选择一种更

有效地处理焦虑问题的方式。在《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版中讨论的焦虑性障碍包括广泛性焦虑障碍、恐惧性障碍、恐慌性障碍、强迫性障碍和创伤后应激障碍。

广泛性焦虑障碍

每个人都会偶尔产生一些他不能解释的紧张，但是一个严重焦虑的人几乎总是有这种感觉。**焦虑**（anxiety）是一种广泛性的忧虑，这是一种表示人的处境很危险的模糊情感。这种焦虑潜在地发展成一种充分的恐慌症状，包括胸闷、胸疼、头昏眼花、发抖以及热潮红等。害怕是对现实的和可知的威胁的反应。与害怕不一样，焦虑则是指对模糊的和想象的危险的反应。

一些人经历过持续性的广泛性焦虑。由于对未知世界和不能预知的环境的害怕，他们不能当机立断或不能享受生活。他们可能过于关注他们自身内在的问题，所以对外在社会关系就可能有所忽略。那些存在广泛性焦虑障碍的人在处理自己与家庭和朋友之间的关系以及履行自己的责任时存在着困难，而这又增添了他们的焦虑。他们陷入了恶性循环中。他们越是担心，在处理问题的时候就越困难；而越是困难，他们就越是担心。

通常这种广泛性焦虑障碍的经历伴随着身体上的病症，比如肌肉紧张、难以平静、眉头紧锁以及愁眉苦脸等。食欲不振、消化不良、腹泻和尿频等也是非常常见的症状。因为焦虑是人的一种长期存在的忧虑状态，所以他们可能在睡眠上有些困难，或者是一旦入睡，也会在深夜忽然惊醒。结果，他们总是在第二天早晨起床的时候感到很累。

为什么有些人总是这么焦虑呢？一些理论家特别强调学习在产生焦虑过程中所扮演的角色。比如，如果一个人在约会的时候感到很焦虑，甚至一想起约会就感到紧张，于是他开始避免约会，并不可能避免这种学习方面的焦虑，那么他的焦虑会广泛传播到其他环境中，进而成为一个比较严重的问题。

其他研究者提出，焦虑性障碍可能部分地是从上一辈人那里遗传而来的。像童年时代的不可预期的痛苦经历这样的环境因素也可能导致一些人产生焦虑性障碍。这种障碍通常会随着生活环境的变化而产生，比如为了得到一份工作或生孩子。现代生活的不确定性也可以用来解释广泛性焦虑障碍的高发生率。

恐惧性障碍

当严重的焦虑集中于某种特殊的对象、动物、活动或似乎超出了现实存在的危险的正常范围的时候，就产生了所谓的恐惧性障碍，或者叫做**恐惧症**（phobia）。恐惧症可能被区分为特殊恐惧症（specific phobia）、社会恐惧症（social phobia）和公共场所恐惧症（agoraphobia）。特殊恐惧症几乎涉及所有事情，既包括高处（恐高症）、封闭场所（幽闭恐惧症），也包括黑暗的地方（黑夜恐惧症）（见表15—2）。社会恐惧症是指，人们觉得自己在公共场合或社会环境中会感到不舒服。最普通的特殊恐惧可能是在公共场合发言，但是有些人在公共场合吃饭也会感到恐惧，甚至在公共的休息室、与陌生人会面或第一次约会时都会觉得紧张。

感到恐惧的个人会制定详细的计划来避免令他们害怕的情况发生。比如，非常害怕在公共场合出现的人可能不会去电影院或者去大型商场买东西（公共场所）。一些人绝对不会离开他们的家，因为家是他们唯一感到安全的地方。

恐惧症严重程度的高低不同，可能相对较轻，也可能非常严重。很多人处理恐惧症的方法是避免让他们感到害怕的事情发生。因此，治疗恐惧症的方法是通过学习得到的，而且通过不断强化避免出现这种行为的效果而得到了维持，因为避免这种行为减少的仅仅是焦虑行为而不是恐惧症。治疗恐惧症的方法包括向那些恐惧症患者提供机会以体验那些让他们感到害怕的东西，前提是要让他们认为这种体验活动本身是非常安全的。

表15—2　　恐惧症的种类

恐惧症的种类
螨虫恐惧症（acarophobia）：害怕痒痒或者能导致痒痒的昆虫。
恐高症（acrophobia）：害怕到高处。
高空恐惧症（aerophobia）：害怕坐飞机。
广场恐惧症（agoraphobia）：害怕在开放场所。
不完美恐惧症（atelophobia）：害怕不完善、不完美。
孤独恐惧症（autophobia）：害怕独处。
奚落恐惧症（catagelophobia）：害怕别人的冷嘲热讽。
幽闭恐惧症（claustrophobia）：害怕在一个封闭环境中。
昆虫恐惧症（entomophobia）：害怕昆虫。

续前表

猫科动物恐惧症（felinophobia）：害怕猫。
日光恐惧症（heliophobia）：害怕阳光。
恐血症（hemophobia）：害怕血液。
恐水症（hydrophobia）：害怕水。
电脑恐惧症（logizomechanophobia）：害怕电脑。
幽暗恐惧症（lygophobia）：害怕黑。
医院恐惧症（nosocomephobia）：害怕医院。
细菌恐惧症（verminophobia）：害怕细菌。
动物恐惧症（zoophobia）：害怕动物。

一些人的生活充满了各种不合时宜的恐惧，这些恐惧对他们日常生活的影响很大。这些人深受恐惧症之苦。害怕坐飞机属于恐惧症吗?

小实验

什么样的害怕在青少年中最为普遍?

尽管大多数人并没有体验过严重的恐惧症，但是很多人体验过轻度的害怕。找一找，在你的同班同学中，他们最害怕什么。

程序

1. 准备一个清单，列举出令他们害怕的一些事物、动物、活动或场所。

2. 在你认识的朋友、同学和成年人中展示一下你的这个单子。

3. 指导他们查看单子上的这些内容，询问他们害怕什么；鼓励他们写下自己害怕但是单子上没有列举出来的东西。

4. 记录他们的反应。

分析

1. 在一个图表中把结果记录下来，区分成年人与青少年之间的不同反应。

2. 找到人们普遍害怕的东西。针对这两个人群，你认为是什么原因导致了二者之间异同点的产生。

恐慌性障碍

另外一种焦虑性障碍是**恐慌性障碍**（panic disorder）。（恐慌是一种突然的无助的恐惧感，比如，当被一个肉食性动物逼得没有退路时，你可能

会体验到那种难以抑制的害怕。）当恐慌发生的时候，受害者的体验是产生一种突然的和难以解释的高度焦虑，这导致个人产生一种难以抗拒的宿命感，甚至是对死亡的恐惧。尽管恐慌性障碍的症状随着个体的不同而有不同的表现，但是它们可能都包括窒息、胸闷或呼吸困难等感觉，感觉非常无助，头晕眼花、恶心等。尽管恐慌的感觉有时候会持续一个多小时，但是一般它们只会持续几分钟，它们往往是在毫无征兆的情况下发生的。

恐慌性障碍也可能部分来自遗传。但是，恐慌性障碍的受害者通常会在压力很大的事件之后第一次体验到恐慌感。这种障碍也可能是生理性刺激的结果，比如心率增加和悲痛异常。

强迫性障碍

一个承受非常严重的焦虑的人可能会一遍遍地思考同一个问题。这种难以控制的思维模式就是所谓的妄想（obsession）。一个人也可能不断地重复做同样的事情，这就是所谓的强迫（compulsion）。一个患有焦虑性障碍的人可能会同时体验到以上两种痛苦，这种情况就是所谓的强迫性障碍（obsessive-compulsive disorder），又称强迫症。

一个患有强迫症的人可能觉得有必要一天洗手 20 或 30 次，或者是当他出去的时候会有意地避免踩到路边的裂缝等。一个患妄想症的人可能无法消除自己头脑中关于死亡的令人不快的想法，或者是不能抑制自己在公共场合做一个淫秽的动作这样的冲动。而强迫症患者可能在不断地洗手的同时还在饱受着想象淫秽行为的折磨。

每个人都有强迫行为和妄想行为。爱可能被看做一种妄想行为，就像业余爱好一样会占去一个人大部分的业余时间。努力把事情做得尽善尽美则是一种强迫行为。当一个人沉迷于某种爱好或者追求完美的时候，如果他能享受这种高度的全神贯注的状态并仍然能够有效地发挥自己的能力的话，那么他通常就不会因为焦虑而丧失能力。心理学家认为，只有当一个人的思想与行为严重影响了他想要和需要做的事情的时候，这种行为导致的焦虑才成为一个问题。一些人花了很多时间怀疑并检查自己的工作的每一个细节，以至于无法完成工作，这就被认为是焦虑而不是有责任心。

为什么人们会产生妄想和强迫呢？或许原因在于它们与人们的真情实

感和出发点发生了偏离，因此这在一定程度上导致了焦虑的产生。此外，强迫为那些身心扭曲的人提供了证据，证明他们能够把事情做好，即使是在路边躲开一个裂缝这样的事情也是如此。强迫性障碍在家庭里也会发生作用，因为可能存在着遗传的因素。尽管大多数患有强迫症的人知道自己的思想和行为是不理性的，但是他们觉得自己无力制止这一切发生。

创伤后应激障碍

创伤后应激障碍（post-traumatic stress disorder）是这样一种状况：一个人遭受身体上的创伤之后，就会觉得创伤的影响后果非常严重和深远。这种障碍在参加过战争的老兵身上和恐怖主义袭击、自然灾难（比如洪水和龙卷风）和其他大灾难（比如飞机失事）以及人类的攻击性行为（比如强奸和暗杀）的幸存者身上广泛存在。导致这种障碍产生的事件超过了一个人能够处理这个问题的能力。这种障碍可能会在创伤事件之后立即产生，也可能会在一段时间之后产生。其典型症状包括不自觉地对事件进行重现或者该事件不断在噩梦中出现。在患者再次经历这些痛苦的时候，伴随而来的是失眠和负罪感。创伤后应激障碍能够持续很长时间。研究表明，纳粹集中营的幸存者和战争中幸存下来的士兵所表现出来的症状在创伤性事件之后持续了几十年。但是，不是每个经历过创伤性事件的人都会产生创伤后应激障碍。那些不断被曝光或者很长一段时间都生活在很压抑的条件下的人更可能产生创伤后应激障碍。我们在第 14 章提到的社会支持可能有助于保护受害者并避免其受到心理上的影响。

第 3 节 躯体形式障碍与分离性障碍

心理学探索 为什么王子不能行走？

在古代波斯有一个传说，这个传说介绍的是一位名叫雷扎斯（Rhazes）的医生。有一天，他被召进宫里，为年轻的小王子进行诊断和治疗。非常明显，这个小王子不能行走。在经过几天的持续观察之后，雷扎斯医生作出了诊断，他认为小王子的腿没有什么毛病，至少看起来没有什么身体上的残疾。带着这样的预感，雷扎斯开始治疗小王子，这可能是第一个有记录的转换案例。在做这些的时候，雷扎斯冒了一个险：

他没打招呼就直接闯进了小王子的浴室，手里面挥舞着匕首，威胁说要杀掉小王子。他看到，“受到惊吓的小王子突然逃跑了，他的衣着、高贵姿态、症状，毫无疑问还有他的部分自尊都被他抛在脑后了”。

——from *The Neuroses* by H. P. Laughlin，1967

上面例子中提到的小王子所遭受的病痛就是躯体形式障碍。人们是根据导致了精神痛苦的身体症状来描述这些障碍的。今天，心理学家在应对躯体形式障碍方面还没有什么非常管用的技术。心理学家可能对转换患者提出了质疑，试图强行帮助他们祛除这些症状。注意到这一点是非常重要的，那就是：小王子并没有为了逃避压力或工作而刻意伪造他的症状；也有可能，他确实不能移动他的腿。在治疗这种障碍性疾病的时候，心理学家必须考虑到这一点。

躯体形式障碍

焦虑可能会导致很多身体上的症状，但对这些症状我们在身体方面找不到明显的原因。这种现象就是所谓的**躯体形式障碍**（somatoform disorder），或者说是歇斯底里症。歇斯底里（hysteria）这个词在西格蒙德·弗洛伊德的时代得到了广泛的使用，用来形容难以解释的眩晕症、瘫痪症以及聋哑症。今天，躯体形式障碍这个词使用得更多一些。躯体形式障碍有两种主要类型，心理学家将之称为转换障碍（conversion disorders）和疑病症（hypochondriasis）。

转换障碍

转换障碍就是在转换情感问题的时候，丧失了一些特殊的生理机能。当确实丧失了这些机能的时候，实际身体上并没有产生什么问题。很多人偶尔会经历一些轻微的转换障碍，比如，当一个人受到严重惊吓的时候，他就不能动弹了。但是，因为害怕而导致的转换障碍也不仅仅是短暂地丧失某些机能，它会持续下去。

转换障碍也可能导致真正的和长时间的障碍：一个人确实不能用左手来感触什么，他的腿也不能动，或者不能完成其他正常的生理活动。比如，某人在一天早晨醒来，可能发现他从腰部以下全部瘫痪了。对这种情况正常的

反应将会是恐慌和害怕。但是，他可能比较冷静地接受功能丧失这一现实，这种冷静就被称为“泰然漠视”（la belle indifférence）。这种冷静是一个信号，那就是一个人正在承受的是心理上的痛苦，而不是生理上的痛苦。很多心理学家认为，遭受躯体形式障碍的人们潜意识地想创造出这种身体上的症状，以便能够让自己从难以忍受的冲突中获得自由。比如，一名女性如果非常害怕自己不假思索就说出她并不想说的事情，那么她可能会失去说话的能力。这就解决了说话方面的冲突。转换障碍相对来说是比较少的。

疑病症

一定要对疑病症和转换障碍加以区分。患疑病症的人本来身体状况良好，但是他会被一种想象的疾病所控制。疑病症患者花了很多时间来寻找一些重病的信号，而且经常会把一些轻微的疼痛、痛苦、擦伤或肿块误解为某种致命疾病的先兆。尽管医学测试和身体检查得到的是阴性结果，但是疑病症患者一般仍坚持认为他们有病或者身体不舒服。疑病症主要发生在青年人当中，而且它在男性和女性中都会存在。根据心理分析理论，当个人压抑情绪并随后在身体上表现出某种症状的时候，疑病症就会像转换障碍一样发生。

分离性障碍

你可能会有这样的经历：因为自己在做白日梦，所以你都没有注意到朋友正在叫你。这就是一种典型的分离性障碍。**分离性障碍**（dissociative disorder）就是一个人正常的意识性的经验发生了断裂，比如失忆或者不能认识自己。这些心理现象让很多人神魂颠倒，因此我们听到了很多关于健忘症和多重人格的例子。但实际上，这种情况很少。

没有从生理上得到解释的失忆或者说**分离性健忘症**（dissociative amnesia），可能表现的是这样一种企图：人们想要逃避问题并把问题完全掩盖起来。健忘症患者记得该怎么说话，而且保留了很多一般性的知识，但是他们可能不知道自己是谁，不知道自己在哪儿生活和工作，或者不知道自己的家庭成员都有谁。这种健忘症应该与因为脑部受到物理伤害而失去记忆的情况区别开，还应该与正常的遗忘或吸毒导致的健忘区别开。大多数分离性健忘症通常是由外部伤害导致的，比如见到了触目惊心的交通事故。

分离性漫游（dissociative fugue）是另外一种分离性反应，健忘症与环境的剧烈改变关系密切。比如，一个妇女可能突然消失了，三天后她在一个离家有 200 多英里的饭店醒了过来。如果她没有很快得到救治，她可能就会在这个新地方形成一个新的身份——假定她有了一个新名字、结了婚并且参加了工作等。她可能会抑制以前生活中的所有信息。这种健忘状态可能会持续几天甚至是几十天。不管持续多长时间，当她恢复记忆的时候，对于在这段时间到底发生了什么，她不会留下任何印象。因而，这种遗忘状态就是一种移动性健忘症，而且它可能与分离性健忘症的心理机能类似，也就是说，移动性健忘症为的是摆脱难以承受的冲突和焦虑。

人格分裂症（dissociative identity disorder，也就是以前所谓的多重人格障碍）是第三种分离性障碍，患有这种障碍的人似乎有两种或两种以上不同的人格身份，其中每种人格都有其独特的行为和思维方式。这些不同的人格状态可能在不同的时段占据主导地位。

伊芙·怀特（Eve White）是一位青年妇女，她一直在寻医问药，希望通过精神病治疗方法来治愈自己的头疼和眩晕症。她已经成了一个著名的例子。伊芙·怀特是一个非常尽责、自制和害羞的人。但是，在她治疗的某个阶段，她的表现——也就是她的人格——突然改变了。就像她现在把自己称为伊芙·布莱克（Eve Black）一样，她变得非常天真、爱开玩笑和不负责任——这与最初走进精神病治疗所的那个妇女截然不同。伊芙·布莱克意识到了伊芙·怀特的存在，但是认为她是另外一个人。而伊芙·怀特没有意识到伊芙·布莱克的存在，而且她们两个都不知道简（Jane）的存在——简是她在治疗期间形成的第三种人格（这个案例作为蓝本被拍成了电影《三面夏娃》）。一些心理学家认为，伊芙的人格特征中有一些让她感到害怕的东西，而人格分裂就是她想要逃避这些人格特征所导致的结果。这个神秘的自我随后以一种独立的形式表现了出来。人格分裂症也非常少见。

伊芙的真实姓名是克丽丝·科斯特纳·赛兹莫尔（Chris Costner Sizemore），多年后她出版了一本书——《我是伊芙》（*I'm Eve*）（Sizemore & Pittillo，1977）。这本书介绍说，伊芙最后具有 22 种人格。她的例子经常被人与斯比尔（Sybil）混淆起来，因为这位妇女的人格也有 16 种之多，而且也在书和电影中被刻画了出来。虽然伊芙和斯比尔的例子让人非常着

迷，但是这种例子毕竟非常少见，而且充满了争议。

人们通常将这些障碍归因于他们在童年的时候受到的身体上、精神上或性方面的不幸经历。患有分离性障碍的人也学着通过有选择的遗忘来消除自身经受的压力，他们也可以通过治疗来减轻自身感受到的焦虑。

案例研究——孟乔森综合征

研究时间：1994 年

研究简介：1994 年，一个内科医生向心理治疗师伯尔尼·古德曼（Berney Goodman）咨询一个病人的状况，这个病人好像患有一种罕见的肠病——她每次吃东西的时候都会呕吐。他们一起将该病人诊断为肠麻痹症。古德曼想自己检查一下这个病人。最初，这个病人拒绝与古德曼合作。古德曼发现，这个病人患有低血压。但这并不是与肠麻痹症同时出现的。

研究假设：古德曼怀疑，这个病人经受痛苦是因为她患有孟乔森综合征（Munchausen's Syndrome）。患有这种病的人对情绪上的痛苦非常敏感，而且会用任何可能的方法来避免这种痛苦。这些方法非常极端，而且通常是致命的。这些经受痛苦的人通常试图通过对症状进行自我测试和自我诱导来进行自我治疗。他们最终的目的是让内科医生采取非常规措施来挽救他们的性命。

研究方法：在进一步调查之后，古德曼发现这个病人经常偷偷地服用利尿剂，目的是减轻与肠麻痹症相关的症状。他的怀疑是正确的。一个孟乔森综合征患者可能对各种症状都会心存抱怨。但是，一个内科医生在检查病人的时候，要想发现这些症状，却并没那么轻松。病人经常向检验的尿液样本中加糖，目的是说明自己有糖尿病。他们向皮肤科医生问诊的时候，通常会正好有出了皮疹、有了抓痕等一些皮肤受到损害的症状，但是这些症状不是医学方面的原因造成的，而是由砂纸、化学刺激物或过热的东西所制造的假象。孟乔森综合征患者还会吞下一些腐蚀性物质来刺激胃和食道，目的就是为了催吐。

孟乔森综合征患者还不局限于展示一些身体上的症状，他们还模仿一些精神障碍。过量服用一些影响心理状态的药物，形成一些错觉和幻觉，

这种事对他们来说很常见。患者可能会用说服别人的技巧试图影响内科医生，好让他们完全进行药物治疗。

尽管孟乔森综合征患者可能会迷惑或欺骗内科医生，但是他们有一种倾向，那就是想把他们拙劣的方法掩盖起来。例如，让注射器散落一地，他们也不能把药丸很好地藏起来，而且当他们出现症状的时候，他们会让别人观察自己。这些类似游戏的小把戏影响了大多数诊断结果。

研究结果：与解释孟乔森综合征患者的原因相比，描述这个症状所导致的痛苦是非常容易的事情。一些例子表明，或者全部接受、或者全部拒绝这些亲代关系，然后由病人重新创造一种新关系，这种情况是很多见的。一方面，他们邀请内科医生参与到全面护理他们的过程当中；另一方面，他们又很不重视那些内科医生，从而营造了一种全面拒绝的关系。

发现并诊断孟乔森综合征的困难导致《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版缺少了一种关于该综合征的明晰的定义。正因如此，对那些患有孟乔森综合征的人进行诊治是一件非常困难的事情。

思考题

1. 什么是孟乔森综合征?

2. 哪些原因可能会导致孟乔森综合征?

3. 批判性思考：为什么一个外科医生或心理学家会怀疑某些人正在遭受孟乔森综合征带来的痛苦？对这种精神障碍的误诊存在着哪些危险?

第4节　精神分裂症与情绪障碍

心理学探索　词汇沙拉

一个妇女收到了国外儿子的来信，她非常高兴，但是当她读这封信的时候精神几近崩溃。信是这样写的："亲爱的妈妈……我正在纸上面写东西。我用的钢笔产自一个名叫佩里的工厂。这个工厂在伦敦，而伦敦这个城市在英国。我是在学校上学的时候了解到这些的，因为我总是喜欢地理。我在地理这门课上的最后一位老师是奥古斯丁教授。他是一个拥有一双黑眼睛的人。这儿还有蓝眼睛、灰眼睛和其他颜色的眼睛。我听说蛇就是绿眼睛。所有人都有眼睛。当然，还有一些人，他们是盲人。"

——from *The Human Mind Explained*, edited by Susan A. Greenfield, 1996

写这封信的人后来被诊断为患有精神分裂症。精神分裂症患者通常在使用语言交流方面有一些困难。他们好像非常随意地把一些短语联系起来。他们之所以会这么随意地使用语言，是因为精神分裂症对他们的记忆产生了影响，而这些记忆通常是被用来组织句子的。一个患精神分裂症的人记不住句首是什么内容，因而他就只能以一种毫不相关的思想来完成这个句子。精神分裂症经常被误解。

我们能理解抑郁症，而且我们大多数人都有过焦虑的体验。此外，我们对那些能够以最大努力克服这些困难的人表示欣赏。但是，如果一个患有精神分裂症的个体偏离了正常的生活，而且他们扭曲的认知和行为达到了一种不理性的、疯狂的、充满恐惧的和难以想象的水平，那么他们的行为方式将很难被人们理解。然而，在进一步推进我们对精神分裂症——我们遇到的最复杂也是最严重的心理问题——的理解方面，心理学家取得了进步。

什么是精神分裂症?

如果说我们讨论的那些障碍是情绪问题的话，那么精神分裂症就是认知方面的问题，但是它也涉及情绪、理解和运动机能。精神分裂症在世界范围内影响了大概1%的人口，其中包括240万美国人（National Institute of Mental Health，2005），但是如果精神分裂症已经渗透到了家庭的话，这一比例还要上升。用什么来区分这种障碍和其他类型的精神障碍之间的不同呢? **精神分裂症**（schizophrenia）包括混乱和无序的思想与理解。患有精神分裂症的人的思想过程会在一定程度上被扭曲，而且在很大程度上他的思想会和现实脱节。一位专家注意到，一个患有抑郁症或严重焦虑性障碍的人会用一种不正常的方式对生活产生幻想，而一个精神分裂症患者则是完全生活在不现实的幻想中。精神分裂症不是一个单一的问题，它的原因并不是唯一的，而且也不能通过一种方式来加以治疗。实际上，它是一系列症状综合起来的产物，这些症状表明，患者在满足现实生活要求方面存在着严重的困难。

更多的信息　自闭症

精神分裂症和自闭症（autism）都与大脑中某一区域的神经元有关。自闭症的原因是，在大脑发展的最后阶段产生了错误，这影响到了扁桃体、（大脑）边缘系统，可能还包括小脑。这些区域与语言、信息处理以及处理信息时的情绪处理有关（Ciaranello，2001）。

父母在婴儿出生后要切记，与正常的孩子相比，自闭症让孩子在三个方面出现差异。首先，患自闭症的孩子不搭理别人。当你遇到了患自闭症的孩子时，他要么行为呆板，要么走路有点跛；这种孩子不会像别的孩子那样伏在你身上。其次，患自闭症的孩子在语言发展和交流方面进展缓慢。到了5～6岁的时候，他们可能只能重复一些别人说的话，这种情况被称为言语模仿（echolalia）。最后，患自闭症的孩子兴趣很少，而且不爱活动。他们可能会自己玩几个小时，或者重复一个简单手势达几个小时。

要解释导致自闭症的原因很难。学习和心理分析也都无济于事。显然，这主要是由遗传造成的（Ciaranello，2001）；先天缺陷可能与后天环境或生理问题一起导致了自闭症（Carson & Butcher，1992）。

假定一个心理治疗师正在与一位患者进行访谈，该患者刚被允许送到医院治疗。这个患者表现出了很多种症状。他非常容易激动，且表现出了一种很矛盾的感情，他既对自己的家庭成员表现出很敌视的态度，但与此同时又说他爱他们。他时而表现得非常具有攻击性，质疑心理治疗师的动机，甚至开始威胁她；时而又有所收敛，好像他没有听到她所说的任何内容。然后，他又开始说话。他说：“当然，我的头上长的是我父亲的头发。”这个人的其他所有行为都表明他有心理问题，而最后这句话就是诊治的突破口。它说明这个人生活在自己很私密的、混乱的现实当中。

很多精神分裂症患者都有过**妄想**（delusion）和**幻觉**（hallucination）这样的经历。妄想就是在面对相互矛盾的事实时仍坚持一种虚假的信仰；幻觉则是指理解时缺少相应的情感。比如，一个患有精神分裂症的人可能觉得有一个声音在喊，但实际上并没有什么声音。一个精神分裂症患者还存在着其他的症状——语无伦次或者在思想过程中有非常明显的倾向性。患精神分裂症的人说话可能非常快；有时候，他表现得就像是一盘“词汇沙拉”——很多词被毫无章法地放在一起。另外一个症状是情感失衡

(disturbances of affect)，或者说他的情感与环境非常不相称。一个患有精神分裂症的人可能还会表现出严重的正常运动机能退化（deterioration in normal movement)，这可能会在慢性运动、不运动或者是非常激动的行为中被表现出来。非常明显的当前功能水平下降（decline in previous levels of functioning）也是精神分裂症的一种症状，比如一个人的工作效率急剧降低。此外，还有一种症状是注意力不集中（diverted attention)，这可能会导致人在认知上的泛滥，就好像一个人不能集中他的注意力一样。

精神分裂症的类型

心理学家把精神分裂症分成了几种类型。一种是妄想型精神分裂症(paranoid type)，它包括妄想和幻觉，妄想又包括自大症（grandeur)，如"我是我的所有臣民的救世主"，或被迫害妄想症（persecution)，如"有些人总是在盯着我看"。患有紧张型精神分裂症（catatonic type）的人可能在很长一段时间内的表现是身体一直僵直不动，表现得就好像蜡制一样没有弹性，四肢在很不自然的状态下可能长时间都恢复不到那种休息式的放松状态——他就像一具蜡像一样僵直不动。混乱型精神分裂症（disorganized type）的症状是：说话前言不搭后语，情绪表达不正常，毫无理由地冷笑，出现混乱的身体动作以及妄想和幻觉。另外一种精神分裂症叫做平息型精神分裂症（remission type)。这类患者的症状已经完全消失，或者虽然存在，但是已经不那么严重，所以心理治疗师还很难把这类人首先诊断为精神分裂症患者。由于心理治疗师预计某些症状还会再次出现，因此这种精神分裂症被认为是症状正在逐渐消失的那种类型。有时候很难将未分化型精神分裂症（undifferentiated type）和其他类型区分开，因为它的一些症状是所有精神分裂症所共有的，它具有精神分裂症的基本症状，比如日常功能弱化、幻觉、妄想、情感紊乱和思想混乱等。

精神分裂症是一种非常复杂的病症，它的治疗也是需要长时间的，而且通常需要在医院观察治疗。长时间的专门机构的治疗有时候会导致病人疲惫不堪（burned out)，这样的病人即使治愈了，也不能正常地适应社会。精神分裂症可能会减轻，它的症状可能会消失，而且患者好像变得正常了，但是根据《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版的理论，如果症状在此后再

次出现的话，治疗措施可能会让这些症状恶化。尽管精神分裂症的恢复是可能的，但是并不存在真正切实可行的治疗方案，而且一旦患者被诊断为精神分裂症，那么他绝不可能完全摆脱精神分裂症并恢复正常。

☞你知道吗？

人格分裂

精神分裂症这个词来源于古希腊的“人格分裂”一词。但是，精神分裂症并不是指像分离性障碍那类的人格分裂。精神分裂症指的是，一个人人格中的知识部分和情感部分发生了分裂。

导致精神分裂症的原因

导致精神分裂症的真正原因到底是什么呢？对此，有很多理论进行了解释，并给出了自己的答案，就好像它们的答案是完全正确的一样，但实际上它们之间存在着很多不同。在所有可能存在的原因中，最终导致精神分裂症的原因可能是环境因素、遗传因素和生物化学因素等。

生物因素的影响

遗传被认为是造成精神分裂的原因之一，这几乎是毫无疑问的。有一位心理学家对西欧从1920年到1987年的超过35项研究结果进行了概括总结（Gottesman，1991）。就像其他人所验证的那样，他发现，所有人都有可能患上精神分裂症，这个比例大约是1%。但是，如果家族成员当中有精神分裂症患者的，那么这个比例就会上升到10%。然而，即使是同卵双胞胎，如果其中的一个患上了精神分裂症，那么另外一个人患上同样病症的可能性也只有48%。精神分裂症可能是遗传因素、后天因素（这些因素会影响细胞发育，但是不会影响人们的DNA）以及环境因素共同作用的结果（Hanson & Gottesman，2005）。

研究人员对一些孩子进行了研究，在这些孩子出生的家庭中，他们的父母或者他们的叔、伯、姑、舅、姨等被诊断为患有精神分裂症。通过一段时间的研究发现，如果父辈亲属中有一个以上的人患有精神分裂症，那么这些家庭中的孩子相应患有精神分裂症的可能性不到2个百分点。但是，

如果孩子的父母中的一方或其兄弟姐妹患有精神分裂症，那么这个比例就会上升到5.5%（Mortensen et al.，1999）。即使父母双方后来都被诊断为患有精神分裂症，也还会有50%左右的孩子没有表现出类似的症状。总之，这些研究表明，心理学家并不能确定遗传因素到底会在多大程度上影响人们患上精神分裂症的几率（Carson & Sanislow，1992）。

生物化学和生理因素的影响

大脑的正常工作取决于很多化学元素含量的百分比是否恰当，比如氧气和蛋白质等化学元素的含量是否恰当。一些心理学家认为，导致精神错乱的主要原因是大脑中的化学元素的含量不均衡。根据一些理论学家的观点，有时候，有的人一出生就会具有一种非常紧张的精神气质，这种精神气质很容易被触发，但是要恢复到正常水平则需要很长一段时间。当这种人遭受一些压力的时候，他们可能就非常容易变得忐忑不安。

化学元素问题可能也是导致精神分裂的原因之一。很多研究者认为，精神分裂症患者存在的最基本的问题是，某种化学元素太多或太少了，这影响了大脑处理信息的神经机能，可能对正常的突触传递（synaptic transmission）产生了影响。

多巴胺假说（dopamine hypothesis）表明，在既定的神经突触中，多巴胺超量与神经分裂症的诊断结果是有关系的。心理学家（Carlsson，1988）指出，对多巴胺对于患上精神分裂症到底有什么直接作用，相互关联的研究是不能够解释的。看起来好像是化学要素起到了一定的作用，但是很难说就是这些化学元素导致人们患上了精神分裂症，或者很难说精神分裂症是化学要素缺少或过多所导致的结果。精神分裂症的一些症状甚至可能是由这样的事实造成的——精神分裂症患者一般在住院后，他们的锻炼较少，吃的又是被定制化了的食物，而且每天都要服用一定剂量的镇静剂。住在这样的环境中，任何人都有可能出现化学物质不均衡的情况，都有可能表现出一些不正常的行为。

电子计算机X射线断层扫描技术（CT）的使用和机能性磁共振成像技术（fMRI）导致了新的发现，精神分裂症患者的大脑通常表现出部分大脑组织坏死这样的情况（Pearlson et al.，1989）。相互一致的研究结果是，有时候患精神分裂症的妇女可能很难怀孕和生孩子。孕前肥胖、在三个月的时候

受到感染（Wyatt & Susser，2000）以及胎儿缺氧（Cannon et al.，2000）等因素都与儿童是否会患上精神分裂症有关。在精神分裂症形成阶段，环境因素到底起到了什么样的作用仍不明了，但是它可能起到了一定的作用。

家庭和相互影响

从弗洛伊德开始，人们已经开始强调家庭在儿童时代所起到的作用，尽管有些问题是在儿童时代形成的，但在成年以后才显现出来。保罗·米尔（Paul Meehl，1962，1989）提出，儿童时代的不幸经历并不足以导致儿童患上精神分裂症；作为导致生病（pathogenic）和不健康的部分原因，家庭对成年人出现的精神问题确实起到了一些作用。

研究表明，后来患上精神分裂症的人的家庭（families of individuals）通常处在崩溃的边缘。另外一个很常见的现象是，家庭成员们通常把自己组织在某个家庭成员周围，尽管他的行为是不正常的、苛刻的或让人难以适应的。交流通常也会扰乱人们童年时的正常家庭生活，从而导致有些人后来患上了精神分裂症。

总结 哪种理论是正确的呢？对于这个问题，心理学家给不出确切的答案。可能每种理论都具有一定的合理性。与一般人相比，遗传了精神障碍因子的人们可能对压力环境的反应更强烈。体质压力假说（diathesis stress hypothesis）声称，一个人可能已经遗传了某种容易患上精神分裂症的体质。但是，对于患上精神分裂症的人来说，他一定曾经与具有一定压力源的环境接触过，比如在其患上精神分裂症以前的恶劣的家庭环境。解释精神分裂症的原因可能是心理学家面对的最复杂的问题。

情绪障碍

我们都经历过情绪的波动。有时候我们很高兴或者说有点得意洋洋，而另外一段时间我们则可能感觉有些沮丧、悲伤或压抑。然而，即使是当我们气馁的时候，大多数人都能够控制自己的情绪，而且这些不良情绪都会烟消云散。

偶尔有一些沮丧是很正常的事情。但是，对一些人来说，这些情绪是很严重的，而且会持续很长一段时间。这些个体通常会很紧张，而且他们对调节自己的情绪无能为力。结果是，沮丧的情绪影响到了他们有效地发挥自己

的能力，或者不得不因为情绪障碍而求助别人。在一些极端例子中，有些情绪可能导致人们与现实失去联系，甚至严重威胁到他们的健康或生命。

重度抑郁症

患上了**重度抑郁症**（major depressive disorder）的患者非常痛苦，他们至少需要花两个星期来承受压抑、难过、焦虑、疲倦和易怒等情绪，而且会觉得自己很难正常工作和与他人交往。抑郁症的情绪范围很广，它既包括一些轻微的情绪，比如不安、难过和兴趣减退，也包括很严重的让人想自杀的绝望。对由亲人亡故（或者失去爱人）所引起的不良情绪不能简单地诊断为抑郁。这种障碍的界定至少需要四种重要症状：在吃饭、睡觉、思维和注意力集中以及作决定方面存在着障碍；缺少活力；想自杀；感觉生活没有价值或者怀有一种负罪感（American Psychiatric Association，1994）。

双相障碍

另一种情绪障碍是**双相障碍**（bipolar disorder），患有这种障碍的人的情绪往往过分高涨或过于低沉。其表现形式可能是过于洋洋自得、过于无目的地抑郁，或者在二者之间徘徊。

在狂躁期阶段（manic phase），一个人会经历洋洋自得、极度困惑、心烦意乱和争强好胜等情绪。通常，这种人会过分自尊，并作出一些不理性的行为，比如酗酒或作出一些侮辱性的评价。如下面这个：

> 她承认，她打了护士一记耳光，她把内科医生视为上帝，作了一些十字形记号。当她被要求穿上医护服时她会放声大笑，并很快就把这些服装撕成了碎片……她用最大的嗓门唱歌，冲着窗户大声尖叫，而且还用恶意的眼光盯着院子里正在休闲放松的其他病人。（Karnash，1945）

通常，这种状态不容易被人们视为一种病态，因为这个人看上去好像与现实联系得很紧密，而且还以一种无休止的乐观精神不断地祈福。在狂躁期，一个人看上去好像他很少需要睡眠，但活动量却会急剧增加，与此同时，他说话的声音越来越大，说话的次数也越来越频繁。

在抑郁阶段（depressive phase），个体已经克服了那种挫折感、负罪感、无价值感和绝望感。与乐观情绪相反，抑郁型反应的主要特点是毫无

生气、绝望和无动于衷。患有双相障碍的人处于抑郁阶段的行为与患重度抑郁症的人一样（Perris，1982），下面就是一个例子：

> 病人躺在床上，一动不动，脸上的表情深沉而沮丧。他的双眼深陷、目光呆滞。即使是偶尔说上一两句话，他也不会抬头看一眼和他聊天的人。他一般对任何问题都毫无反应，但有时候，在一番努力之后，他会自言自语地念叨一些诸如“上帝的惩罚”之类的事情。（Morris & Maisto，2005）

在一些例子中，病人的反应可能是：时而行为很疯狂，时而又陷入一动不动的绝望之中。一些人的行为在恢复正常以后的很长时间内，又会经历狂躁型或抑郁型反应这两个阶段。还有一些人几乎没有表现出什么正常行为，他们在狂躁型和抑郁型行为之间徘徊。一些理论家推测，狂躁期的目的是试图避开抑郁期那种潜在的毫无希望。还有些人认为，狂躁可以追溯到与抑郁相关的生物化学性障碍上来。

季节性情感障碍

当看到2月中旬天色阴暗的、灰蒙蒙的景象时，我们很多人可能会有一丝悲凉的情绪，这便是季节性情感障碍（seasonal affective disorder，SAD）的表现。整个冬天，这类患者都在与自己的抑郁症作抗争，只有当春天来了时，他们的情绪才会高涨起来（有些人可能在每年夏天也会受到一年一度的抑郁症的影响）。深受SAD之苦的人在他们比较抑郁的那段时间内可能会贪睡和贪吃。

研究者还提出，降黑素可能对季节性情感障碍起到了一定作用。可以利用的光线越少（比如在冬天），大脑松果腺分泌的降黑素就越多。降黑素在血液中的含量越高，就越有可能导致一些人遭受季节性情感障碍的影响。降黑素在血液中的含量增多以后，有些人会患上季节性情感障碍，另外一些人则不会，对此研究者还无法解释原因。很多季节性情感障碍的受害者能够被治好，方法就是让他们在晚上或者早晨那段时间坐在光线很好的荧光灯下面。

对情绪障碍的解释

与情绪障碍有关的心理性因素包括一定的人格特征（比如自尊）、很

多社会支持以及应对外部压力的能力。阿隆·T·贝克和马丁·塞里格曼的认知理论通常被视为研究抑郁症的基础。贝克（1983）认为，情绪抑郁的人会对自己作出一些不合逻辑的结论；他们会因为正常的问题而非常自责，而且把小失误看成大灾难。马丁·塞里格曼（1975）认为，抑郁症是由一些后天获得的无助感导致的。抑郁症患者认为，他们对自己生活中的任何事情都无能为力，甚至认为试一试都会白费力气。

更多的信息　抑郁与性别

经过了青少年阶段之后，女性患抑郁症的可能性要达到男性的 2 倍以上。为什么呢？原因之一可能是怀孕期间荷尔蒙发生的变化导致了抑郁症。实际上，一些女性在生完孩子后，很快就会从产后抑郁症中摆脱出来。一些心理学家认为，女性抑郁症患者人数较多，仅仅是因为较多的女性汇报了她们的病症并寻求医生的帮助而已。另外一些心理学家认为，当患抑郁症时，男性可能会分散自己的注意力。比如，他可能会去打篮球，而不是考虑自己的心理感受。

心理学家形成了一些理论，这些理论为抑郁症提供了一些生理学或生物学上的解释。研究者最近正在进行关于神经传递素（比如血液中的复合胺和去甲肾上腺素）的研究，他们认为是这些元素导致了情绪障碍。他们还把遗传因素、不完善的大脑结构以及大脑机能等视为可能导致情绪障碍的原因。患有抑郁症可能是生物因素和心理因素共同作用的结果。

自杀与抑郁症

并不是所有自杀的人都患有抑郁症，也不是所有抑郁症患者都会尝试去自杀。然而，很多抑郁症患者都考虑过自杀，而且有些人把这些想法变成了行动。

人们自杀可能会有很多理由，可能是为了逃避身体上的或情感上的痛苦——或许是定期的病痛或老年的孤独。自杀可能是一些行为的最终结果：或者是为了结束那种难以接受的情感折磨，或者是为了惩罚他们自己以前犯过的错误，或者是为了惩罚那些没有注意到他们的需要的那些人（Mintz，1968）。在很多例子中，我们确实不知道为什么人们要自杀。

你身边的心理学 你应该做什么？

如果你怀疑你认识的某个人想自杀，那么你应该怎么做呢？你应该像对待正常人一样对待他。（而且，还要与专业心理学家或你信任的老师进行沟通，让他们指导你如何做。）当你和他一起聊天的时候，不要认为你会让他感到不安。不要害怕询问他的想法（甚至是对自杀的看法）。倾听他说话，可能他就需要别人专注地听他说话；鼓励他寻找专业帮助。大多数城市都有心理援助的热线电话。

但是，统计表明，每年超过3万美国人选择了自杀——大约每20分钟就会有一个人自杀。在试图自杀的人当中，女性比男性要多，但是最终自杀成功的，男性要比女性多一些（见图15—1）。自杀在老年人中是非常常见的，在18～65岁这个年龄段的成年人当中，自杀在人们的死亡原因中排第4位。与我们通常认为的不一样的是，那些威胁说要自杀的人和自杀没有成功的人可能病得更严重。研究表明，大约70%自杀的人在自杀前的三个月内都扬言说要自杀，而企图自杀却没有成功的行为通常是一次自杀试验（American Foundation for Suicide Prevention，2006）。

自杀率随着年龄和性别的不同而有所差异。**哪个年龄段的人的自杀率最高？什么性别的人最有可能自杀？**

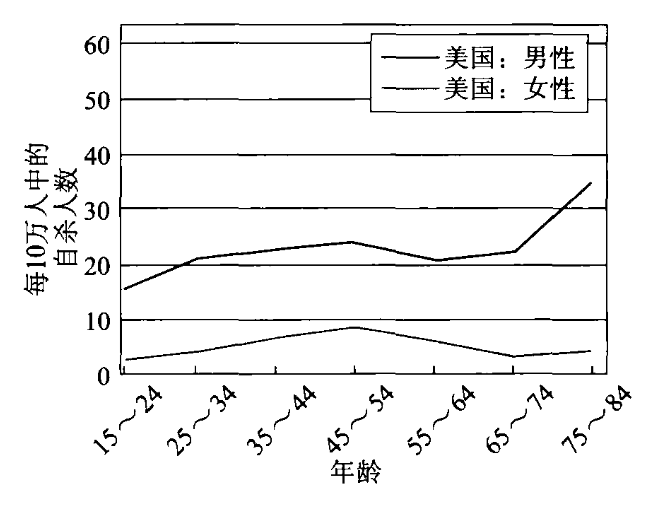


图15—1 自杀率

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention. *Health, United States*, 2005.

第 5 节　人格障碍与药物成瘾

心理学探索	毫无目的的犯罪

在进行了表面上毫无目的的犯罪行为之后，格瑞·吉尔莫（Gary Gilmore）于 1976 年 10 月 7 日被犹他州法院判处死刑。1977 年 1 月 16 日，他成了美国 1966 年之后第一个被执行死刑的人……吉尔莫刚从监狱中放出来不到 6 个月，他就开始进行武装抢劫……吉尔莫自己描述了这样一件事："我停在加油站，让服务生把所有的钱都给我拿出来。然后，我把他带到了浴室，让他跪在地上，然后冲着他的头部开了两枪。这个家伙并没有给我制造什么麻烦，但我就是觉得应该这样做。"

第二天早晨，吉尔莫在另一个加油站停了下来……"我走进去，让那个家伙把钱交出来……然后我就把他毙了……"

——from *Abnormal Psychology*，4th edition，by Martin E. P. Seligman，Elaine F. Walker，and David L. Rosenhan，2001

格瑞·吉尔莫的犯罪行为是一种典型犯罪，它的犯罪动机让人难以理解。在心理治疗期间，吉尔莫发现："我记得我一生中没有什么感情方面的问题……当你在那个节骨眼上的时候，你就会一直很清醒……你知道的，实际上我并不是一个很容易激动的人。我没有情感方面的问题。"（Rosenhan & Seligman，1984）对于吉尔莫而言，情绪和社会规则并不能约束他的行为。缺少约束就是具有人格障碍的一种表现，对于具有反社会型人格障碍的人来说尤其如此。

人格障碍

人格障碍（personality disorders）与我们以前讨论的问题大相径庭。具有人格障碍的人通常不会遭受严重的焦虑这样的痛苦，也不会用一种怪异和令人难以理解的方式为人处世。心理学家认为这些人之所以具有人格障碍，是因为他们与别人不能建立一种有意义的社会关系，不能为自己设定社会责任，或者不能适应社会环境。这种诊断范畴所包括的自我欺骗人格模式范围很广，既包括令人难以忍受的害羞和孤独等类型，也包括爱慕虚荣、好大喜功的那种炫耀行为（见表 15—3）。在这一节，我们关注的是

那些具有**反社会型人格**（antisocial personalities）的人，他们在过去被认为是一些不爱参加社交活动的人或精神病患者。

表 15—3　　人格障碍的类型

障碍类型	特征
反社会型	感情冷淡，漠视别人的权利并肆意侵犯之
依赖型	表现得很顺从，而且非常需要别人的照顾
表演型	表现得感情极其丰富；非常需要他人关注
强迫型	对做事的条理性非常感兴趣，而且想控制别人，追求完美
妄想型	打扰别人；认为别人的动机都不纯，都很邪恶
精神分裂症型	非常不适应很亲密的关系；思维方式不正常，行为举止怪异

一个具有人格障碍的人在适应社会和处理他与别人之间的关系时，表现得很顽固、难以适应，而且他们的行为积重难返。**具有妄想型人格障碍的人有哪些特征呢？**

反社会型人格

具有反社会型人格的人的一贯表现是：对他人的权利漠然视之并肆意侵犯。他们把他人当做一个对象物——一个能取悦他们的事物，一旦不需要了，就会残忍地将其丢在一边。他们无法忍受日常的挫折，不能节约时间，不会做些打算，也没有等待的耐心。他们生活在当下，寻求刺激是他们的主要目的。如果他们伤害了跟他们毫无关系的人或者违反了社会规则，他们也不会觉得有什么不妥，更谈不上有负罪感。即使别人目击了他们的行为，他们好像也不会紧张。不管他们被训斥、惩罚或监禁多少次，他们也不会去学习如何摆脱这些麻烦并汲取经验和教训。

对于严重的破坏性行为，很多具有反社会型人格的人都能够逃脱处罚，因为他们非常聪明、有趣，而且能够伪装出一些他们并没有经历过的情感。他们会赢得别人的信任和爱戴，然后这些人就成了他们利用的对象。如果被抓住了，这类人会编织一个美丽的谎言，或者仅仅是用他们“明澈的”眼睛来展示自己的无辜，就好像他们完全是无辜的一样。负罪感和焦虑在反社会型人格中没有一席之地。

比如，休·约翰逊（Hugh Johnson）被逮捕的时候，已经通过 64 次毫不相干的诈骗骗得了好几万美元。当研究者问约翰逊为什么要坑害这么多人时，他非常认真地回答说：“我绝不会把人骗得一无所有，而且我这样做还避免了目的相同但性质更加恶劣的犯罪再次发生的可能性。”

(Nathan & Harris, 1975)

心理学家如何解释这种与一般人道德观点截然不同的行为呢？根据有些理论，具有反社会型人格的人只不过是对他们同样具有反社会型人格的父母的模仿而已。另外一些理论则指出，这是因为他们在童年的时候缺少管教或缺少一以贯之的纪律的约束。最后，有的研究者认为，这些人是因为神经系统机能紊乱而作出不良行为的。心理学家仍在研究遗传与反社会行为之间的关系。当我们中的大多数人从事一些以前受到过惩罚的行为时，我们都会很紧张；但是，具有反社会型人格的人似乎从来没有想过自己会受到惩罚，因而在做一些反社会的事情时非常冷静。

毒瘾

在美国社会，滥用毒品已经成了一个非常严重的心理问题。即便他们自己在肉体上、社会上、心理上受到伤害，但数百万美国人都严重依赖毒品。基于此，毒品成瘾和酗酒就被收录到了《美国精神障碍诊断与统计手册》第四版当中。

滥用毒品必然包括**心理依赖**（psychological dependence）。吸食毒品的人会逐渐依赖毒品带来的快感，这种快感又迫使他继续吸食毒品。人们在心理上依赖的毒品范围很广，其中包括酒精、咖啡因、（香烟中含的）尼古丁、可卡因、大麻以及安非他明等。当不让瘾君子吸毒的时候，对毒品有心理依赖的人就会变得坐卧不安、易怒和心神不定。

除了心理依赖外，毒品还可能导致生理**成瘾**（addiction）。如果一个人吸毒成瘾，那么当他经常吸食毒品的时候，他身体的吸毒状态就成了一种常态。如果身体里面没有了毒品，那么这个人就会感觉到身体非常不舒服，就像不让他喝水和呼吸一样。

就像心理依赖导致了对毒品的心理需要一样，毒瘾产生了一种身体需要。而且，一旦一个人吸毒上瘾，那么就会形成**耐药性**（tolerance）；也就是说，他的身体已经非常习惯了有毒品的状态，这让他不得不加大剂量来实现小剂量达不到的高峰体验。比如，当一个人使用某种安眠药的时候，他很快就会产生抗药性，只能一直加大药量，以至于最后的药量是最初的16倍之多。而且，吸毒成瘾后，吸毒者必须不断吸毒，因为只有这样，他

才能保证他的身体和心理上的平衡状态。如果他不再吸毒，那么他可能就会体验到戒毒带来的折磨。

戒毒（withdrawal）就是使身体和心里感觉非常不适应的那种不安状态，但是人在身体和心理上会逐渐习惯没有毒品。戒毒的症状随着人与人之间的差异以及毒品种类的不同而有所不同。它们既包括非常严重的恶心呕吐，也包括幻觉导致的颤抖、痉挛甚至死亡。

酒精上瘾

美国最严重的药物滥用问题是酒精上瘾问题。在美国社会，大多数人在青少年时期就开始喝酒了。研究人员估计，几乎有77%的高中高年级学生在一生中的某个时刻喝过酒，而48%的高中高年级学生在过去一个月内喝过酒——这个比例已经比1991年时降低了，那时候是54%。大约44%的学生在上高中之前就喝过酒；大约29%的人明确承认自己在过去两周内喝酒5次以上；将近3%的高中毕业生几乎天天喝酒（Monitoring the Future，2005）。在每年的交通事故中，大约有24%的司机死于酒后驾驶。在美国，过量饮酒是导致死亡的第三大不健康的生活方式，人们因为酒精所付出的代价是难以估计的。

如果少量饮酒，这时候酒精通常被称为社会药物。它首先能够降低的心理功能是抑制力。两杯酒就能让一个人放松下来，让他变得健谈、爱开玩笑甚至是傻笑。正是因为这个原因，当人们闷闷不乐的时候，很多人把酒精当成一种兴奋剂。

随着喝酒人数的增多，问题也越来越多。逐渐地，一个人的心理和生理功能开始迟钝。知觉和情感被扭曲了，行为也开始让人感觉不爽。人们开始变得说话结结巴巴、断断续续，说话开始口齿不清，而且反应也变得很迟缓，甚至是没有反应。如果体内酒精含量累计过多，那么可能会导致人头脑不清楚、昏迷甚至死亡。这些都取决于酒精进入血液的量和速度，此外，也取决于一个人的体重、身体状况，甚至与他以前是不是喝过酒、喝过多少酒以及是不是经常喝酒有关。

酒精能够产生心理依赖、耐药性和生理依赖。研究者（Jellinek，1960）把“酒精病态上瘾模型”（Disease Model of Alcoholism）划分为四个阶段。在第一个阶段，个体开始喝酒，而酒后的惬意放松鼓励他喝更多

的酒。在第二个阶段，个体开始偷偷地喝酒，并出现酒后眩晕和无意识状态。第三个阶段，个体开始为自己喝酒进行辩护。第四个阶段，个体则出现了难以自控的状态，不受控制地继续喝酒。这个病态模型并不出名。另外一些研究者指出，如果酒精上瘾算是一种病，那么在酗酒者当中有多少人没有想要喝酒却“患上了”这种“病”呢？那些支持自适应模型（adaptive model）的人认为，选择喝酒是一个自愿的过程，这个过程受到了周围酗酒者心理和环境等因素的影响。之所以那些以前存在滥用其他毒品问题的人并不存在酗酒问题，就是因为他们选择不喝酒（Alexander，1990）。

酗酒可能与环境和遗传因素有关。如果一个人的家庭成员中有酗酒者，那么这个人成为酗酒者的可能性要比一般人高3～4倍。经常喝酒的家长可能会让他们的孩子在不信任、过度依赖和压力的氛围下成长，这都有可能导致孩子成为酗酒者。

治疗酗酒的第一步是帮助酗酒者顺利通过强烈的戒酒反应，也就是所谓的震颤性谵妄（delirium tremens），这是典型的酒精成瘾症状。酗酒者可能需要各种治疗，既包括药物治疗也包括心理疗法。酗酒者匿名协会（Alcoholics Anonymous，AA）是一个由以前存在酗酒问题的人负责的酗酒者组织，与大多数组织相比，它做得非常成功，一些酗酒者必须接受药物治疗，如一些医生给酗酒者开了安塔布司（antabuse），也就是戒酒硫，它是一种化学物质，能够阻止乙醛转化为乙酸（O'Farrell et al.，1995）。（一般来说，肝脏先把酒精转化为乙醛这种有害的物质，然后进一步将其转化为乙酸这种无害的物质。）当酗酒者每天都服用安塔布司药片的时候，他们喝一杯酒都会产生非常严重的恶心感。严重的不适感带来的威胁可能会成为有效的预防手段。但是，对于酗酒并没有特效药。我们的社会存在的问题是人们被鼓励在社交的时候喝点酒，并且认为酗酒的第一个阶段发生的事情是能够被容忍的。

第16章　治疗与改变

第1节　心理治疗概述

心理学探索　你应该在什么时候寻求帮助？

她的丈夫把她送到了医院，因为她已经有三天拒绝吃任何食物了。她只是断断续续地睡觉，有时候花几个小时望着天空。她想和周围的人说话，但是不一会儿她就会胡言乱语。她用一种缓慢而单调的语气絮叨着，她还说这是她在和死去的姐姐聊天。她说她的姐姐穿着一件白色长袍，但是脸被虫子吃掉了，而且眼窝也缺了一块。这种幻觉与她和上帝之间的通灵结合在了一起。她和上帝谈话的内容主要是请上帝帮一帮她的姐姐，而且请求上帝让她也进入这种圣境之中。

——from *Abnormal Behavior*，*Psychology's View* by F. B. McMahon，1976

在我们的一生当中存在着一些转型期和关键期，我们可能觉得非常需要找到一些值得信赖的人，和他们一起同甘共苦。在这种需要得到帮助的时刻，父母、亲戚和密友都是非常有帮助的。但是，很多心理问题也是非常复杂和让人迷惑的，很难用上面的方法来解决。当人们对生活不满意或心烦意乱并怀疑原因出在自己身上的时候，他们可能需要向那些受过培训并在处理这些问题方面非常有经验的专业人士求助。这些专业人士寻求的是治疗的方法（therapy），即如何对人们在行为上、身体上或心理上出现的障碍进行处理。心理健康专业人士是指那些受到过良好培训并能够解决这类心理问题的人，比如心理学家、心理治疗师和社会工作者等。他们提供的特殊帮助就是所谓的心理治疗。**心理治疗**（psychotherapy）包括三类事情：临床医学家与病人之间的语言交往；培养医师与病人间的相互支持和信任的关系；临床治疗师对病人存在的问题进行的分析，其中包括如何

克服这些问题的建议。

心理治疗的本质

心理治疗字面上的意思就是“医治心灵上的问题”。在早期，人们通常认为心理困扰是道德和宗教问题的表现。那些有心理问题的人有时候被认为是魔鬼附体，而治疗方法就包括驱魔仪式——在宗教仪式上把魔鬼驱走，或者对患者进行身体惩罚。但在过去 200 多年里，人们对心理障碍的看法发生了变化，心理障碍逐渐被认为是一种疾病，而精神疾病（mental illness）这个词也被应用到了很多心理问题上。

随着法国的比塞特尔医院不断有精神病人出院，菲利普・皮内尔在 1793 年开创了一个正确看待精神病人的新时代，即有心理困扰的人不再被视为魔鬼附体，而是患上了疾病，他们需要治疗和关心。而且，很多心理治疗师觉得，精神疾病这个词的长期使用起到了一定的作用，但实际上，现在再使用它可能害处很大。

让一个人认为自己有精神疾病是很困难的事情，因为他认为自己处在一个消极无助的地位上。他把自己遇到的问题看做强加于他的麻烦，而且他不能控制这一切。通过这种方式看待自己，人们就能够逃避自己应该承担的责任，并且不让别人来改变自己。

心理学人物档案

多萝西娅・迪克斯（1802—1887）

先生们，我冒昧地请求大家关注精神病人当前的状况。在这个国家内，他们被关在笼子里、厕所里、马棚里和围栏里。他们锁链缠身、赤身裸体、棍棒加身而且被迫服从别人！

尽管多萝西娅・迪克斯（Dorothea Dix）早在她 14 岁的时候就为幼小的孩子们创办了她自己的学校，但是她给人们留下的最深刻的印象还是她为了精神病人的权利而奔走呼吁的事迹。1841 年，一位神职人员请迪克斯到马萨诸塞州的一座监狱里讲授星期天的课程。当迪克斯到了监狱的时候，她惊讶地看到精神病人也被关在黝黑、冰冷和肮脏的监狱牢房里。

迪克斯发起了一场改革运动，这一运动终其一生。她巡查了几个州中所有她熟悉的监狱，向公众介绍她看到的令人震惊的事实。她看到人们身上缠着锁链，牢房污秽不堪。

她发现罪行最严重的发生在那些精神不正常的人身上，这些人被关起来，不断受到监狱中的各种折磨。她观察那些被投入监狱后聚集在一个牢房中的男人、女人和孩子。

尽管那时候女性被认为不应该在公共场合发表演讲，但迪克斯还是向州立法机关汇报她的发现。她的斗争最终导致了监狱的改革，并且那些精神障碍患者开始接受治疗。

心理治疗的功能

心理治疗的功能之一就是帮助人们认识到，他们有能力对自己的问题负责，而且更重要的是，他们是唯一能够真正解决自己的问题的人。这种方法并不意味着人们会被别人有目的地干扰，或者说没有人需要额外的帮助。为了能够使生活有点起色，人们通常采取一定的技巧，在当时这似乎是有效的，但是长期来看这存在着诸多问题。这种方式很难让人们认清自己或作出改变。因此，心理治疗师最主要的任务是帮助人们检查自己的生活方式，明白他们当前的生活方式是如何导致问题出现的；还应该帮助人们选择一种有益的方式，开始新生活。心理治疗师是帮助人们发现自身存在的问题及解决方法的专业人士。

心理治疗的主要方法

心理治疗的方法有很多种，其中包括精神分析疗法、人本主义疗法、认知主义疗法以及行为主义疗法等（见表16—1）。每种方法都以不同的理论作为自己的基础，这些理论则解释了人的个性是如何发挥作用的，而且每种方法都采用一种截然不同的方式进行治疗。有的心理治疗师严格按照一种方法对病人进行治疗，认为其他方法毫无作用。有的心理治疗师则使用**折中的方法**（eclectic approach）来施救，从不同的治疗理论中选取那些最能发挥作用的方法对病人加以救治。不管是哪种方法或理论，所有的心理治疗类型都有一些共同的特征。

表16—1　　心理治疗的类型

治疗方法	主要技术	主要目的	实现目的的方式
精神分析疗法	自由联想、梦境分析和移情作用	减少焦虑和来自潜意识的负罪感	语言交流
人本主义疗法	积极倾听、接受并支持病人	发掘人的潜能，提高自我认知	语言交流

续前表

治疗方法	主要技术	主要目的	实现目的的方式
认知主义疗法	聊天、倾听、角色扮演以及完成任务	整合人的思想和行为	矫正思想
行为主义疗法	逆向条件作用、操作性条件作用、系统脱敏法	改变人们不需要和不正常的行为，并培养其想要的和正常的行为	行为训练

上表所列就是经常得到使用的心理治疗方法。**对于治疗人们的饮食障碍来说，哪种方法可能更有效？**

心理治疗的目标

心理治疗最基本的目标是帮助病人控制自己的生活。寻求心理治疗，人们需要改变他们的思想、情感和行为。多年之后，他们不仅培养出了某种情感，还养成了强化这些情感的行为。对患有心理障碍的人来说，他们的行为和情感让他们在实现自己的目标时感到很困难甚或是不可能。

进行有效治疗最重要的因素是病人对自己能够被治愈的信念和希望。一个病人希望自己好转所带来的影响通常被称为**安慰剂效应**（placebo effect）。这个名字来自让病人服用的安慰剂——一种起镇静作用的药，当病人叫苦连天的时候，如果服了这些药，症状就会消失。

安慰剂效应并不意味着通过愚弄病人就能够最终解决问题。但是，它说明了这样一个道理：病人对找到改变自己的方法所持的态度是至关重要的。如果一个病人认为自己不可能得到有效的帮助，治疗可能就不会起作用。而一个认为他能够改变自己并认为他有能力改变自己的病人可能就会找到治疗方法。治疗方法远远超越了安慰剂效应的局限。它把病人认为自己能够改变自己的信念和努力工作以及专业指导结合在了一起。

谁是心理治疗师？

在美国社会中，有很多人从事心理治疗行业。像临床心理学家这样一些人是接受了心理测验、评估和诊断等内容培训的。为了处理和矫正患者的心理问题，心理咨询师也需要培训。表 16—2 中就展示了各种类型的心理治疗师以及他们从业前所受到的培训。

表 16—2　心理治疗师的种类

心理治疗师的种类
临床心理学家是一些拥有哲学博士学位或心理学博士学位的心理治疗师。他们在医院、诊所和社区健康中心诊治人们的心理障碍。
心理咨询师通常拥有哲学硕士或博士学位。他们通常在教育研究机构工作，在那里他们被咨询个人心理问题方面的信息。他们通常会把问题严重的病人转移给临床心理学家或精神病医师。
临床神经心理学家拥有哲学博士学位。他们受过很多神经心理学方面的教育，涉及大脑的机能和运作。他们为那些大脑受过伤害且正常生活受到影响的人提供治疗救助。这种损害可能由吸毒、车祸或年龄增大所造成。他们的基本任务是检查病人神经系统的损害程度；有些人也参与治疗，还有一些人给别人开药。
精神病医师是内科医生。他们在研究生阶段学习的是反常行为的原因和治疗方法。因为有内科医生的背景，精神病医师能够给病人开药，而且是唯一能够做手术的一个群体。
心理分析学者通常是内科医生，他们大多受过人格理论和弗洛伊德的心理分析技术方面的培训，通常在心理分析机构工作。在从业之前，他们必须自己进行分析。目前，这类从业者的人数正在逐渐减少。
精神病社会工作者是一些有硕士学历并从事社会工作的人。他们解决人们的日常心理问题。
精神病护士有标准的护理执照，而且受过心理学方面的高级培训。他们向病人分发药物，而且充当需要咨询问题的病人的联系人的角色。
咨询师从心理咨询培训项目中获得了硕士学位。通常他们会向病人提出建议。他们可能受过心理学方面的培训，也可能没有受过。尽管如此，很多病情严重的病人还是宁愿找这些咨询师，而不愿找别的治疗师。

如何造就一个好的心理治疗师?

在进入职业心理治疗行业之前，大多数人首先会向自己的朋友或别的非专业人士寻求帮助和建议。有时候，这确实是他们所需要的东西。但是，专业心理治疗师可能在鼓励人们检查自己不良的情绪和其他问题方面更熟练一些。

在高效的心理治疗师身上能够发现三个特征。首先，心理治疗师本身需要心理健康。一个焦虑、自我保护和心里退缩的心理治疗师不可能清楚地发现病人存在的问题。其次，心理治疗师要有**共鸣力**（empathy），这是一种让人感到温暖和得到理解的能力。有心理问题的人通常很害怕，而且在解释问题的时候容易犯糊涂。心理治疗师需要给病人以信心，因此他要能够关心和理解病人。最后，一个好的心理治疗师必须在处理人们面临的

心理问题和理解他们的复杂处境时拥有丰富的经验。只有通过与很多人一起共事，心理治疗师才能够学到这样的知识：应该在什么时候需要提供支持，什么时候需要坚持让病人自己站起来，以及如何让病人把事情表达清楚。

团体治疗

在一些治疗形式中，病人是和心理治疗师单独待在一起的。但是，在**团体治疗**（group therapy）中，病人通常与其他病人形成一个团体。这种方式有几个优点。在团体治疗中，一个病人有机会看到与自己情况类似的病人是如何与病魔作斗争的，而且他能够发现别人是如何看待他的。反过来，他也能说一说自己是如何看待别人的。在这种交流中，他能够通过自己的视角发现自己在哪些地方做得不对，又在哪些地方做得不错（Drum，1990）。在团体治疗中，他还能够看到和自己的问题类似的人是如何恢复的，这能够给他提供一种自己也能恢复的希望。

团体治疗的另外一个好处是，一个心理治疗师能够以较小的成本来帮助更多的人。大多数团体治疗都是由训练有素的心理治疗师负责的，他能够提出建议、澄清问题并掌控病人的一举一动。尽管团体治疗的最佳人数是8～10个人，但是用这种方法，他的培训知识和经验能够一次帮助20多个人。在团体治疗条件下，心理分析、认知理论和行为技巧都能够加以运用。

家庭治疗

在与病人沟通之后，心理治疗师通常会建议，完整的家庭在团体治疗中应该发挥作用。在家庭治疗（family therapy）中，关键问题在于家庭成员之间的交流。这种方法非常有用，因为它理顺了纠缠在一起的复杂的人际关系网，而这种复杂的人际关系网会让一个或多个家庭成员经历情感上的痛苦。

家庭成员之所以不幸福，是因为他们虐待家庭中的成员或者受到其他家庭成员的虐待，在这种时候，没有人会去理解别人，或者想要彼此之间交谈一下。家庭治疗能够从一个客观的视角指出正在发生什么，能够提出改善家庭成员的沟通水平和公平状态的方式。但是，并不是所有的团体治

疗都需要专业人士来执行。很多成功案例中的治疗就是由一些非专业机构完成的，比如那些自助性团体。

自助性团体

最近几年，越来越多的自助性团体（self-help groups）出现了。这些志愿者团体是由一些患有同样的问题的人组成的，通常没有专业治疗师主动参与这种团体。在有规律的聚会中，团体的成员聚在一起讨论他们遇到的难题，彼此提供一些支持和可能的解决方法。

建立自助性团体能够解决不少问题，比如酒精中毒、暴饮暴食、让孩子滥用药物、守寡、单亲家庭、癌症的诊治以及赌博等。最著名的自助性团体是1935年建立的酗酒者匿名协会（AA）。通过AA治好自己的酗酒问题的病人人数远远多于通过心理治疗和在治疗中心痊愈的病人人数。很多自助性团体的组建是以AA的模式为基础的，在这种模式中，团体成员能够让其他成员帮助自己，并获得情感上的支持。

AA的目的是“把AA的信息传播给那些需要它的酗酒者”。根据AA的观点，酗酒者改变自己的唯一途径是承认他们在酒精面前表现得软弱无力，而且他们的生活已经变得一团糟了。酗酒者必须相信，有一些比他们自身更加强大的力量能够帮助他们，那些认为靠自己就能战胜酒瘾的人是不会成功的。还有一些以AA为基础的团体，比如Al-Anon和Alateen，它们要求家庭成员之间要相互支持。

为了讨论信息的含义，交流饮酒的经验体会，描述他们与AA一起发现的新希望，AA的成员通常一周最少聚会一次。为了让所有个体保持警醒，他们通常相互鼓励、建立友谊并强调个人责任。

心理治疗是如何发挥作用的？

1952年，汉斯·艾森克发表了一篇论文，把5个关于心理分析治疗法有效性的研究和19个关于折中心理治疗法（这种治疗方法就是把几种不同的治疗方法综合在一起）的研究进行了比较。艾森克得出了这样的结论：心理治疗比根本不治疗的效果好不到哪儿去。根据他对这24个研究成果的解释，经过心理治疗之后，精神病患者中只有44%的人有所好转，而接受了折中治疗方法的病人则有64%的人的情况得到了好转。

更让人吃惊的是，艾森克争辩道，即使有 64%的病人情况有所好转，也不能说明心理治疗是有效的，因为根据一份报道介绍，在住院的精神病患者中，有 72%的人即使没有得到任何治疗，他们的健康状况也有所好转。如果根本不治疗与治疗对于病人而言效果一样，那么结论明显就是心理治疗是没什么用的。艾森克（1966）为自己备受争议的观点进行了坚决的辩护，这促使大量关于心理治疗有效性的论文得以发表。

☞你知道吗?

指导性治疗

有四种情况治疗师可能会与病人进行讨论：

（1）根据心理障碍的分类表认定人们的问题行为。

（2）提出一些想法来解释这个问题的历史以及造成这个问题的原因。

（3）解释治疗过程中所包括的细节。

（4）为治疗课程设定一个时间表。

更多的信息　治疗与卫生维护组织

最近的经济发展趋势影响了人们在心理治疗上花费的时间。通过卫生维护组织（HMOs）了解到需要关注自己的健康状况的人每个月都会定额花一些钱来维护自己的健康，然后卫生维护组织每个月就会对他们进行理疗。实际上，卫生维护组织把病人应该享受到的服务治疗打了折扣，因此一个真正需要治疗的人不得不自己再出一份钱来进行理疗。

阿伦·博尔根（Allen Bergin，1971）写了一篇非常有思想而且推理非常严密的论文。博尔根的观点导致人们开始质疑艾森克非常绝对的结论——认为心理治疗与根本不加施治没什么区别——的合理性。博尔根的很多论证是以存在着根本区别的观点为基础的，这些观点认为病人应该进行分类施治。病人好转的精确标准是很难界定的。可能在根本没有进行治疗的情况下，一些病人的症状就减轻或突然无法解释地消失了。但是，这种病人可能从没有被发现的资源中得到了帮助，比如他们的家庭成员、朋

友、亲戚、宗教顾问或家庭医生等。正像有些研究者所认为的那样，治疗中的一些基本因素之间需要紧密配合。实际上，病人身上的这些症状并非所谓“自然消失”了，而是这些人已经从其他资源中获得了帮助。

在对近400份关于心理治疗的有效性研究结果进行分析之后，玛丽·李·史密斯（Mary Lee Smith，1977）和基恩·V·格拉斯（Gene V. Glass，1977）利用这些精确的统计数据对心理治疗的有效性进行了评估。他们发现，治疗还是比不治疗有效，而且大多数治疗形式的效果基本一样；也就是说，治疗会提高病人的生活质量。那么，是不是任何一种治疗都适合病人呢？可能不是。史密斯和格拉斯指出：对一些特殊病人和特殊情形而言，有一些治疗形式可能比别的治疗形式更有效。总之，心理学家和病人可以一起讨论并决定哪种心理治疗方式最合适，以期取得最佳治疗效果。

第2节　精神分析与人本主义疗法

心理学探索　这个梦意味着什么？

我又成了一个孩子，沿着乡村小路骑自行车。但是，车轮忽然陷入了泥泞的土里面，以至于我一动都不能动了。但是，最后土开始变干了，而且我发现我又能够非常容易地骑我的自行车了。

——from *Parker's Complete Book of Dreans* by Julia and Derek Parker，1995

上面这个梦是一个正在与严重疾病作斗争的老妇人做的。精神分析学家可能会用下面这种方式来解释这个梦：土象征着疾病，而这个老妇人可能关心的是她是否会死掉。她小的时候从来没有骑过自行车，所以骑自行车意味着自由。自行车也象征了她非常需要的东西——健康。精神分析学家然后会用这一信息——对梦的解释——来帮助这位妇女理解她遇到的精神上的难题。

什么是精神分析？

在很长一段时间内，**精神分析**（psychoanalysis）是西方社会唯一认可的心理治疗方法。就是这种治疗方法使人们脑海中形成了这样一幅经典画

面：一个满脸胡子的维也纳医生对躺在沙发床上的病人进行治疗。

精神分析是以西格蒙德·弗洛伊德的理论为基础的。根据弗洛伊德的理论，之所以会出现心理问题，是因为在人格中包含的潜意识因素隐藏着冲突，而这些冲突又导致了焦虑。因此，一个精神分析师的工作就是帮助病人认识那些造成其焦虑的潜意识中存在的冲动、欲望以及恐惧等。精神分析师认为，如果病人能够理解他们的潜意识动机，他们就能够在控制自己的行为上迈出第一步，并能够摆脱他们存在的心理问题。这种理解被称为**顿悟**（insight）。

自由联想

精神分析是一个缓慢的过程。在病人能够取得根本性的改变之前，可能需要在一个星期内进行长次50分钟的数次治疗。在这段时间内，精神分析师帮助病人对他的行为背后的潜意识动机进行彻底的考察。任务是这样开始的：精神分析师要求病人放松，把自己大脑中能够想到的所有事情都说出来。这种方法就叫做**自由联想**（free association）。病人可能认为有一些经历过的事情不太重要或者太让人尴尬，因此不愿意提这些事情。精神分析师就建议，应该把所有事情都说出来；这种看起来似乎非常不合逻辑的想法实际上能够提供了解其潜意识的顿悟。

当病人躺在沙发床上的时候，他可能会描述自己做的梦，讨论个人的思想或者回忆长期以来已经被遗忘了的经历。在长时间内，精神分析师通常一言不发，偶尔也作一些评论或问一些问题，这能够为病人提供指导。精神分析师可能也提出一种潜意识的动机或因素，目的是解释病人谈到的这些事情，但是主要工作还是病人自己做的。

可以理解，病人并不愿意说出这些痛苦的感情，也不愿意改变自己长期以来形成的生活方式。正像精神分析师所提到的那样，他们可能想潜意识地隐瞒这些信息。这种现象被称为**阻抗作用**（resistance），实际上，任何行为都有可能妨碍治疗过程的顺利进行。病人可能也同意完全合作，但有时候他的大脑中一片空白，而且他觉得非常无力，甚至想不起任何能够说出来的事情。这时候，精神分析师就会简单地指出，到底发生了什么，并且等着病人继续进行下去。通过分析病人的阻抗作用行为，治疗师和病人都能够了解到焦虑产生的根源，以及病人是如何处理引起焦虑的事情的。

梦的解析

弗洛伊德认为，梦能够表现人们潜在的思想和情感。在非常著名的**梦的解析**（dream analysis）这种技术中，精神分析师解释了病人的梦，并以此来发现其中潜在的思想和情感。

弗洛伊德认为梦包含着明显的和潜在的内容。明显的内容（manifest content）指的是那些你能够在梦里想到的事情。比如，你能够回忆起在晚上你做的最后一个梦中，你看到你的房子一块砖一块砖地塌掉了。潜在的内容（latent content）指的是在梦中表现出来的事情所蕴涵的潜在意义，这是精神治疗师通过对梦中明显的内容加以诠释而得出的内容。尽管一个治疗师可能会把你的梦与你目前的健康状况联系起来，但是，没有多少明显的研究证据能够把梦的内容与个人现在的生活问题联系起来。

移情作用

精神分析师迟早都会在病人的联想和对梦的分析中发挥作用的。病人可能会将其精神分析师视为自己生活中一些非常重要的人物。这个过程被称为**移情作用**（transference）。

如果病人能够意识到正在发生的事情，那么移情作用可能就会允许他向那些重要的人表达自己的真情实感。与体验和理解自己的情感不同，病人仅仅向自己的治疗师表达自己的情感，表达方式与他过去向那些重要的人表达感情的方式一样，这些重要的人通常是他的父亲或母亲。

治疗师并不让病人求助一些技巧。考虑到自己是非私人性的和匿名的，治疗师总是指导着病人自言自语。比如，治疗师可能会问："当你想象我的脸的时候你看到了什么?"病人看见的治疗师可能很生气、眉头紧锁而且心情郁闷。相反，治疗师绝对不会问病人："这件事你是怎么想的?"慢慢地，对病人和治疗师来说，下面的事实就变得非常清楚明了：病人开始对治疗师的治疗有所反应，就像他（或她）是一位正在受到威胁的父亲（或母亲）。

通过理解移情作用，病人意识到了背后隐藏的情感和动机。比如，他可能开始理解，问题的根源在于他工作中遇到的老板。病人会像孩子看到家长一样来看待自己的老板、治疗师或任何处于权威位置上的人。

精神分析的目的是揭示出潜意识的作用，并向病人提供理解自己的问

题的顿悟。但是，这种经典的心理（精神）分析并不适合所有人。它要求病人在几年内与精神分析师见600多次面。精神分析师要和病人、精神障碍的形式以及主流文化一起转变。目前，这种经典的精神分析疗法有很多可资利用的版本。比如，短期动态精神分析法（short-term dynamic psychotherapy）就是精神分析疗法的一个简洁版。这种疗法关注的是病人存在的问题。在查清和解决问题的时候，精神分析师使用的是一种更直接和更积极的方法，这种治疗方法与精神分析疗法一样，对那些能够对自己的行为有所认识的病人发挥作用。但是，远离现实的病人（比如精神分裂症患者）就不可能从精神分析疗法中受益。

人本主义疗法

人本主义疗法（humanistic therapy）的目的是帮助病人实现他们的潜能。人本主义疗法也为精神治疗提供了几种方法，其中最为人们关注的是**患者中心疗法**（client-centered therapy）。人本主义心理学家强调的是，通过个人责任、自由选择和真诚的人际关系实现每个人独一无二的潜能。

患者中心疗法

患者中心疗法又称以人为中心的疗法，它的理论根据是卡尔·罗杰斯的理论（Carl Rogers，1951，1977）。这种疗法依赖的是个人拥有的成长和自我实现的动机。罗杰斯采用人（person）或患者（client）这两个术语而不是用病人（patient）这个词这一做法，对罗杰斯其理论背后的理由进行了说明。病人可能具有低等或消极等含义，而人或患者则意味着治疗师和寻求帮助的个人之间是一种平等的关系。根据罗杰斯的理论，这种平等关系反映出了三个治疗要素——积极关注、同理心和真情实感。积极关注指的是治疗师能够解释这种关心并尊重患者。同理心则是指治疗师能够理解患者的感受。真情实感指的是治疗师能够用一种真实的和非自我防卫的方式向患者表现自己。

患者中心疗法假定，人性本质上是好的，而且他们能自己处理好自己的生活。当人们失去真实的自我并且开始按照别人的标准来看待自己的时候，就会出现心理问题。这种疗法的目标之一就是帮助人们认识到他自身的力量和自信心，自己应该坚持的标准和如何积极生活的思想。

患者中心疗法的技术　在访谈过程中，要鼓励患者自如地把自己遇到的麻烦事说出来。讨论的主题完全取决于患者自己。这种方法被称为**非指导疗法**（nondirective therapy），因为治疗师并不提供任何指导。治疗师要倾听和鼓励患者谈话，同时要努力避免提出自己的观点。

只要患者所表达的情感已经非常清楚，治疗师就要努力作出回应。这种交流技巧被称为**积极倾听**（active listening）。治疗师可能会努力从患者犹豫或漫无边际的解释中提取出主要思想。在治疗师和患者中间，形成了一幅更加清晰的关于患者如何看待自己、生活和身边其他重要人物的画面。

患者中心疗法必须在被罗杰斯称为**无条件积极关注**（unconditional positive regard）的情感支持的氛围下进行。治疗师绝不会说自己是如何看待患者的，也不会评价患者所说内容的好坏。相反，治疗师往往是毫不犹豫、毫无保留而且毫不生气地接受患者所说的一切。治疗师的主要责任是在自己和患者之间营造并保持一种温暖的愿意接受的关系。对于患者而言，这种接受让他们更容易去解释他们自己的思想和经历。他们能毫不犹豫地抛弃原来的价值观，并且能够用一种新的观点，非常自信地重新开始看待自己、现实的处境以及他们与别人的关系。

由于患者减轻了自己的紧张并释放了压抑的情绪，所以他们觉得自己变成了一个更加完美的人。他们获得了接受以前自己所认为软弱或不良的人格特点的勇气。通过认识自我价值，他们就能够确立现实的目标，并认为这是实现目标的非常关键的一步。患者能够进行独立的活动，就意味着治疗结束了，这是他们自己走向独立所迈出的最后一步。

尽管采用患者中心疗法已经被证明比不加施治更为有效，但它似乎比其他治疗方式并没有强多少。尽管如此，患者中心疗法仍有助于治疗师认识到，在自己与患者之间营造一种支持型的关系是非常重要的。

案例研究——老鼠人案例

研究时间： 20世纪早期

研究简介： 西格蒙德·弗洛伊德用精神分析法给病人治疗，其中他提到过一个老鼠人（Rat Man）。一名29岁的男子来找弗洛伊德，抱怨说自己充

满了各种各样的恐惧、困惑和强迫性冲动。这种情况已经持续了6年多。这些症状让这名男子无法顺利完成大学学业并找到一份工作。弗洛伊德发现了老鼠人自己控制不了的幻想，在老鼠人的幻想中，他的父亲和女朋友被捆了起来，而且饱受一群饥饿的老鼠不断啃噬他们的血肉这样的折磨。

研究假设：弗洛伊德最初的假设是，这个老鼠人的内心面临着是否应该与他的女朋友结婚的冲突。因为老鼠人无法有意识地作出决定，因此他希望通过自己的潜意识来解决这个问题。这些潜意识的思想在他大脑中产生了一幅让人烦扰的画面，因此他无法完成日常的学习和工作等活动。弗洛伊德还认为，老鼠人和自己父亲之间的爱恨情仇导致他的父亲不断出现在他的梦境中和幻想中。

研究方法：弗洛伊德开始用所谓的自由联想（free association）这种精神分析技术来对这个老鼠人进行治疗。他让这个老鼠人联想所有关于“老鼠”（rats）的词汇。老鼠人提到了“利率”（rates）这个词，用来指分期付款和金钱。在更早的治疗中，老鼠人说自己的女朋友没有什么钱，但是他的父亲总是想让他与一个有钱的女人结婚。弗洛伊德据此推断说，老鼠人的幻想与他父亲反对他与他的女朋友交往有关。

在治疗过程中还有一个例子。老鼠人描述了这样一件事，这件事是他的母亲告诉他的，那时候他刚4岁。他母亲告诉他说，当他还是一个孩子的时候，他把照顾他父亲的护士咬了一口。这事发生后，老鼠人的父亲立刻把他揍了一顿。对父亲的这顿暴打，他非常生气并恶语相向。在听了这些话后，老鼠人的父亲就没有再打他。弗洛伊德认为，老鼠人咬这个护士是一种性行为。因为沉迷于性需要（咬人）而挨了父亲的揍，因此老鼠人对满足自己需要的恐惧就在于他会因此而挨揍。

当老鼠人揭示了他另外一个幻想的时候，治疗又有了突破。在这个幻想中，人们劝说老鼠人与弗洛伊德的女儿结婚。（根据老鼠人的幻想）这一愿望直接来自弗洛伊德本人。弗洛伊德立即打断了他，而且还说老鼠人正在用弗洛伊德来代替老鼠人之父的角色。过了一会儿，老鼠人对弗洛伊德的治疗开始大发雷霆。因为害怕弗洛伊德打他，所以老鼠人结束了自己的愤怒行为。这是一个重要发现。弗洛伊德确信，通过把治疗师看做自己的父亲，老鼠人复原了他和他的父亲之间发生的那件事。

研究结果：在治疗之前，老鼠人从来没有有意识地对自己的父亲发火生气。这种生气的行为是在治疗过程中出现的。对弗洛伊德来说，因为老鼠的撕咬而被破坏的老鼠人的父亲和女友的形象象征着过去的重要事情——老鼠人咬了他的第一个爱人，也就是那个护士，而对其父亲恶语相向的背后实则是他对父亲的生气和愤怒之情。根据弗洛伊德的理论，他应该有意识地接受他对自己父亲那种害怕和生气的情感，这会有助于他的恢复。但是，老鼠人一直都无法完全接受这一新发现的看法。在弗洛伊德那儿治疗不久后，老鼠人就在第一次世界大战中死去了。

思考题

1. 为什么老鼠人寻求治疗？

2. 在治疗老鼠人的时候，弗洛伊德采取的策略是什么？

3. 批判性思考：老鼠人的案例是如何体现移情作用的？这种移情作用在治疗中有帮助吗？

第3节　认知主义疗法与行为主义疗法

心理学探索　**想一想那事！**

这些天来，布鲁克斯·沃克曼（Brooks Workman）总是停下自己手头的事情，然后想象自己打开了一听软饮料。一天五次，天天如此。她给自己画了一幅画，自己正在把罐装饮料放到自己的嘴边，而且她的嘴唇已经接触到了饮料罐。正当她要喝的时候，一大群蟑螂从罐子里跑了出来，跑进了她的嘴里。它们挤在一起，簇成一团，触角还在不断地摆动着。

——from *Toward a Self-Managed Life Style* by R. L. Williams and J. D. Long，1979

为什么有的人会有目的地去想象上面的例子中提到的恶心事？布鲁克斯的行为并不像它听起来那么奇怪。她只是想减少自己每天喝饮料的数量而已。为了实现自己的目标，布鲁克斯·沃克曼采取了一种叫做**行为矫正**（behavior modification）的方法——行为主义疗法的一种，通常被用来戒绝或改变那种不再被需要的志愿行为。在这一节，我们将会考察认知主义疗法和行为主义疗法。

认知主义疗法

认知主义疗法（cognitive therapy）的目的是改变人们的思维方式（Beck，1991）。认知主义疗法共有的基本假定是，有缺陷的认识——非理性或难以理解的信仰、期望和思维方式——对我们的行为、态度和情感造成了扭曲。为了改善我们的生活，我们必须努力改变我们的思维模式。

有没有与认知主义疗法类似的方法呢？根据一些心理学家（Ross，1977）的观点，所有这些理论都遵循下面三个原则中的一个或多个：拒斥（disconfirmation）、重新概念化（reconceptualization）和顿悟（insight）。拒斥意味着患者可能要面临与他们现有的信仰直接对立的证据。在重新概念化的过程中，患者致力于的是一种可以选择的信仰体系，并用它来解释他们的经历和当前发生的事情。在顿悟阶段，患者必须去理解并获得一种新的或修正过的信仰。

理性情绪疗法

阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis，1973）提出了**理性情绪疗法**（rational-emotive therapy，RET）。埃利斯认为，人们根据他们对自己生活的想象，以一种合适和理性的方式为人处世。当某个人的想象不现实的时候，他就会出现情绪问题（见表 16—3）。

表 16—3　　非理性思考的例子

非理性思考的例子
我所做的每件事情都必须得到每个人的赞成和拥护。
我必须做到万无一失，任何事情都要在我的控制之内，而且我所做的任何事情都必须成功。
当事情不按我的意愿发展的时候，那简直是一场灾难。
我不幸福不是我的错。我不能控制的人和事情才是罪魁祸首。
不管什么时候，只要我遇到害怕的事情，我都会为此担心不已并忐忑不安。
与形成一个更好的直面困难和责任的制度而言，避免生活中的困难和责任更容易一些。
我的生活和我的同事都应该根据其各自的方式作出改变。
我对自己能做的最好的事情是放松自己，享受生活。要多多享受，消极懒惰是最好的奖励。

阿尔伯特·埃利斯（1961）断定，非理性的理念阻碍了我们摆脱焦虑生活的道路。**一个理性情绪疗法治疗师将会如何反驳这些非理性的理念？**

假设一个女人离开了一个男人，这个男人因此想进行心理治疗。他不能直面她已经抛弃了他这一事实。缺少了她的身影，他的生活是一片空白而且很凄惨。她让他觉得自己毫无价值。他必须让她回心转意。像一个被宠坏了的孩子一样，这个男人命令那个女人爱他。他甚至认为事情会按照他的想法进行。根据这个假设，他对她的行为唯一的解释是：一定有什么地方出现了问题，要么是他出现了问题，要么就是她出现了问题。

在治疗师看来，出现问题的是这个男人的思想观念。通过把这个男人对那个女人的情感看做一种需要而不是欲求，治疗师认为问题在于他（而不是她）产生了强迫症。当你认为你自己需要某个人的时候，如果没有这个人存在，那么你所做的一切实际上只不过是“竹篮打水一场空”。如果你认为你接受不了别人的拒绝，当真正面对拒绝的时候你的心理就已经崩溃了。这种错误思想的根据在于不合理的态度、错误的前提和固执的行为角色。

理性情绪疗法的目的是矫正这些虚假的和自我欺骗式的信念。拒绝确实令人不高兴，但并不是不可忍受。一种关系可能是可欲的，但并不是不可取代的。为了教育人们用一种现实主义的态度思考问题，理性情绪疗法的治疗师可能会用很多方法，其中之一就是角色扮演（role playing），它能够让人们看到自己的信念是如何影响自己的人际关系的。另外一种方法是模仿法（modeling），它能够说明别的思维和行为方式。第三种方法是幽默法（humor），它强调的是人们某些信念的荒唐性。还有一种方法是劝说法（persuation）。治疗师可能会给人们分配任务，让他们按照一种更合理的方式行事。比如，治疗师可能会教某人，让他事前问问那些可能会拒绝与他出去约会的女性。为什么？因为这样他会学着处理那些与他的想法不一致的情况。

埃利斯认为，行为是 ABCs 产生的结果。A（activating）指的是正在发生的事情。B（belief）指的是人们对这件事所持有的信念。C（consequences）指的是随之产生的后果。埃利斯认为，导致麻烦出现的不是事情本身，而是一个人看待这件事情的方式。换言之，不是 A 导致了 C，而是 B 导致了 C（见图 16—1）。

很多认知主义疗法治疗师认为，我们对环境的情绪反应不是环境本身的结果，而是由我们关于环境的信念或对环境的解释造成的结果。在 A、B、C 中，认知主义疗法治疗师最关注的是什么？为什么？

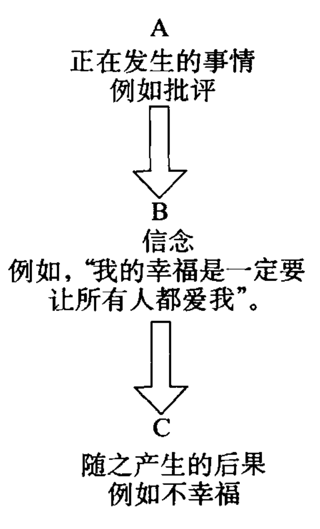


图 16—1 埃利斯的 ABCs

在这种疗法中，治疗师和患者的工作是改变 B——人们的信念。埃利斯认为，一个人要治愈或矫正自己，必须采取三步走的方式。第一步，他必须认识到他的某些假定是不真实的。第二步，他必须看到他的苦恼是因为他按照虚假信念采取行动而导致的。第三步，他必须努力打破以前固有的思维习惯和行为方式。他必须学会自律而且学会冒一定的风险。

贝克的认知疗法

阿隆·T·贝克（Aaron T. Beck，1967，1970）介绍了另外一种与埃利斯的理性情绪疗法非常类似的认知疗法。贝克的疗法最根本的不同在于，它关注的是非逻辑思维过程（见表 16—4）。贝克让治疗师——通过说服教育和逻辑推导来改变现存的信念的人——要鼓励患者，让他们对自身的信念进行一些实际测试。比如，如果一个患者认为"我从来没有享受过好时光"，那么治疗师就应指出，这仅仅是一个假设，而非事实。然后治疗师可能会让患者对这个假设进行测试，让他看到，在他的生活中确实有一些美好的时光值得回忆，而这与他的假设并不一致。治疗师的目的就是向患者说明，他自主形成的思想可能并不正确，而且现

实中的事情也没有他看上去那么糟。

表 16—4　　贝克的不利于适应的思维模式

不利于适应的思维模式	定义	例子
过于降低自己	对自己的评价一般	我是个失败者
极化思维	把所有信息都分成两类	大多数人不喜欢我
选择性关注	仅对诸多细节中的某个细节加以关注	人们总是批评我

贝克认为，不利于适应的思维模式（maladaptive thought patterns）使得人们对自己和世界的看法扭曲变形，从而导致了很多心理问题。**什么是极化思维方式？**

贝克的治疗对于那些患有抑郁症的人来说很有用。他认为，抑郁症患者过于指责自己而不是指责环境。他还认为，抑郁症患者关注的仅仅是事情的消极方面，而忽视了积极方面，他们对未来持一种消极的态度。最后，他认为，抑郁症患者往往会根据一些并不十分重要的事情就对自我价值作出否定性的评价。

小实验

人们是如何克服不合理的恐惧的？

系统脱敏法是最常用来帮助人们克服恐惧和焦虑的方法。如何使用这种方法呢？

程序

（1）想象一种让你害怕的情境，或者给某个虚构的人营造一种恐惧感。

（2）假定你就是那个人。把你觉得让你害怕的情况的各个方面都列举出来，然后按照让你害怕的程度把它们排序。

（3）设计一个按部就班的计划。用系统脱敏法来克服恐惧。

分析

（1）准备一个流程图，用它展示你帮助人们改变其行为的每一个步骤。

（2）思考为什么这种技术在帮助人们克服不合理的恐惧方面通常是有效的。

贝克的认知疗法的目标是改变人们的思维方式。治疗师的工作是决定治疗的进度和方向，并帮助患者发现其消极的思维方式，以及帮助患者用更合理的标准进行自我评价。

贝克还给患者留了一些家庭作业，目的是评估他们的信念的真正价值。贝克还要求他们从事其他一些行为，以便在治疗室之外考察患者的某些信念。比如，贝克要求一个非常容易否定自己的人在一家百货店站柜台，或要求他去打断那些正在聊天的人，或让他去请别人帮忙。

行为主义疗法

行为主义疗法（behavior therapy）强调的是人们的行为，而不是像认知主义疗法那样强调人们的思想。行为主义疗法不是花大量的时间来探寻患者的过去，或者问他们以前梦境中的一些细节，它的注意力集中在判定患者在生活中到底碰到过哪些特殊的麻烦事，并关注患者应如何采取措施以改变现状。行为主义疗法的目标是调整人们的行为。

行为主义疗法背后的理念是：患者就是那些以一种令人不快的方式为人处世的人，以及通过学习任何已有的行为都能够被忘掉。因此，治疗师的工作就是帮助患者学习一种新的行为。导致患者产生令人不快的行为的原因并不重要，重要的是要改变这种行为。通过改变行为，人们的思想也会随之发生改变。这要求人们列举出让人愉悦的行为的具体例子以及这些行为的目标。一旦这些行为被确定，就应该制定出实现这些目标的计划。要导致这些变化，治疗师使用的是首先在动物实验室中发现的条件性作用这种技术。

反条件性作用

行为主义疗法的治疗师使用的一种技术就是反条件性作用。刺激导致了一种让人讨厌的行为，这种技术则提供一种与之对立的刺激物，并用一种新的、让人更加愉悦的行为取而代之。通过用让人愉悦的氛围来取代让人焦虑的环境，治疗师就能够帮助患者减轻焦虑。反条件性作用包括三个步骤：（1）构建一个关于焦虑的等级表，其中最不让人焦虑的情况在底部，最让人焦虑的情况在顶部；（2）学着进行深度的肌肉放松；（3）想象或体验登记表中的每个等级，然后从最不让人焦虑的情况开始，学习放松

自己。因为患者不可能既放松又焦虑，所以这种方法的理念就是让患者学会营造那种不会让自己产生焦虑的环境。用这种焦虑等级表，患者就能够在成功完成前面的步骤后接着进行下面的步骤。

系统脱敏法（systematic desensitization）就属于一种常用的反条件性作用，它帮助患者克服学到的不合理的恐惧和害怕（Wolpe，1961）。系统脱敏法的目标是，当患者放松的时候，鼓励他们想象让其觉得害怕的情形，由此来消除恐惧反应。比如，假设一个学生害怕在公众面前讲话，实际上，他害怕的程度太高了，以至于在班级课堂上让其发言的时候他都不能讲话。系统脱敏法如何有效地改变这个人的行为呢?

治疗师可能会让这个学生就他在别人面前谈话的时候感到害怕的内容列一个表。可能最令他害怕的是处于大庭广众之下，然而让他觉得最不害怕的是单独与另外一个人聊天。这个患者将其害怕的内容按照害怕的程度从高到低进行了排序。然后，治疗师开始教患者放松肌肉。一旦患者知道了如何完全放松之后，就开始进入下一步。患者开始尽可能清楚地想象那个单子中所罗列的让他最不感到害怕的内容。和一个陌生人谈话可能导致了轻微的焦虑。因为治疗师已经教他学会了如何放松，所以他学着想象那些不会令其感到焦虑的经历。最基本的逻辑是，一个人不可能同时既感到焦虑又觉得很放松。通过反条件性作用，治疗师用焦虑的对立面（放松）成功地取代了焦虑。

然后，患者和治疗师按部就班地逐一解决单子上列举的那些让其焦虑的问题。患者会达到这样一个点——即使他想象着最让人害怕的情况，他也不会感到焦虑。现在，治疗师开始把这个学生带到现实生活情形之中，这些情形在以前都让他感到害怕。治疗最后达到了这样的程度：这个学生能够在一个座无虚席的大礼堂旁若无人地发表演讲。

洪水效应（flooding）指的是另外一种治疗方法。治疗师在使用这种方法时让患者面对一个让人感到非常恐惧的对象或情形。比如，假设你非常害怕蛇。你的治疗师可能会让你想象自己待在一个到处是蛇的屋子里，或者你手里就拿着一条蛇。这让你的心跳加速，但是这种状态不会持续很久。最后，你的心跳恢复正常了，而你也意识到你在这个测验中存活了下来——你已经能够面对恐惧了，而且你开始克服你的恐惧了。

行为主义疗法也通过让患者观察别人是怎么做的，然后用模仿法（modeling）教患者做一些事情。比如，当要让一个患者变得自信的时候，治疗师可能会演示一种让人变得自信的方式。患者先是观察，然后就试图模仿这种行为。

☞你知道吗？

虚拟现实疗法

一些治疗师在治疗的时候使用了虚拟现实疗法。在一个虚拟现实的场景中，他们给患者戴了头盔。比如，如果你恐高，那么你的治疗师可能就会把你暴露在一种虚拟环境中，他会告诉你，你乘玻璃电梯到达一座大厦的74楼。治疗师会密切关注你的情况，如果你变得很暴躁，那么他就会拿走头盔并把显示的虚拟情景关掉。

厌恶条件作用　在**厌恶条件作用**（aversive conditioning）中，它的目标是让患者非常不愉快地做一些事情，目的就是让他们以后避免这么做。比如，治疗师可能会为酗酒者建立一些令其厌恶的条件作用，让他们一喝酒就觉得恶心。治疗的原理就是试图把让人厌恶的（消极）感觉与喝酒联系起来，然后降低人们喝酒的欲望。这种方法的有效率是50%左右，它的有效期大约会持续6个月。因此，对于很多已经开始酗酒的人来说，这不是一个好方法（Ullmann & Krasner，1969，1975）。

操作性条件作用

操作性条件作用所依据的理论假设是：强化行为需要不断重复，如果行为不再被强化，那么这些行为就会逐渐消失。**在相倚性管理**（contingency management）中，治疗师和患者共同决定需要取消掉的过时的、让人讨厌的行为，并促使一些新的、让人愉悦的行为出现。

治疗师会作这样的安排：让过时的行为得不到回报，而让令人愉悦的行为得到积极的加强。在它最简单的形式中，相倚性管理包括治疗师同意病人的做法——如果你做X，那么我就会给你Y。这种同意的形式与回报体制类似，人们经常在自己身上使用这种方式，家长也常用这种方式对待孩子。比如，一个孩子可能会想，“如果我在考试中取得好成绩，那么我就奖励自己

一盒新光盘”。这种回报就与取得好成绩联系（相互依赖）在了一起。

相倚性管理多在监狱、精神病医院、学校、军队中使用。在这些情形下，可能会建立一种微型的回报机制，也就是所谓的**代币奖励**（token economies）。比如，在一些精神病院，心理学家选择一些他们认为是可欲的行为，然后用代币来回报患者的这种行为。因此，如果一个病人打扫了自己的房间，或者在医院的花园里进行了劳动，那么他就会被奖励，从而得到一些代币券。患者能够用这些代币券来换一些他们需要的东西，比如糖果和香烟等；也可以用它来换取某些特权，比如在病房外多待一会儿。这些方法在激励患者开创自己的积极生活态度方面非常有效。他们学会了照顾自己，并学会承担责任，而不再不断要求别人的照顾。

认知—行为主义疗法

很多治疗师把认知主义疗法和行为主义疗法的积极方面结合了起来。**认知—行为主义疗法**（cognitive-behavior therapy）关注的是设定一些改变患者行为的目标，但与其他行为主义疗法不同，它还强调改变对患者的处境所进行的解释。这种疗法想要帮助患者把严重的和真正存在的问题与想象的或歪曲的问题区分开。认知—行为主义疗法的治疗师可能与患者一起改变特定的行为方式，其中包括：监控当前的行为和思维模式，设定积极进步的目标，强化积极的改变，用积极的思想来取代消极的思想，在安全的环境下实践一些新的行为。很多自助性方法依据的就是这种方法。比如，你可以通过使用这些技术培养一种积极的自尊心。认知—行为主义疗法的使用越来越广泛了，而且它已经被证明对处理很多问题都非常有用。

第4节　生物疗法

心理学探索　药物奇迹?

苏珊（Susan A.）在壮年之时，花了大量时间与他人作斗争，其中包括她的父母、邻居、同事和丈夫。这位39岁的西雅图妇女不断与抑郁症和易饿症、吸毒和酗酒，以及两次试图自杀等问题进行较量，在这个过程中她痛苦万分。她曾经用一种叫多虑平的抗抑郁药来减轻痛苦，但是她并不喜欢这种药物给她带来的那种感受。

两年前，她的治疗师米歇尔·诺顿医生（Dr. Michael Norden）建议她试试一种叫百忧解的新药。她试了。一个月之内，苏珊因为学校上课和全职工作而放弃了精神治疗。她也放弃了镇静剂这类药物。“我感觉自己完全恢复了。”她在自己的日记中写道，“我现在真的很爱我的爸爸和妈妈，也很喜欢工作，我不再想那些伤心的事了，也不总是怨天尤人了，婚姻带给我的感觉也比以前好了不止五倍。”

——from “The Promise of Prozac” by G. Cowley，in *Newsweek*，March 26，1990

耳朵发炎的人会服一些抗生素，大概在十天内，这些症状就会消失。但是同样的方法能够用来治疗人们的心理问题吗？根据苏珊的自述，百忧解好像缓解了她的心理问题。一些专家认为，对于那些精神治疗已经不起作用的患者来说，不应该放弃像药物治疗这样的生物疗法。另外一些专家认为，对于广大患者而言，将心理疗法和生物疗法结合起来才是最佳的治疗方案。

生物疗法

对于治疗师而言，用前面论述的那些方法来帮助所有患者是不可能的事情。各种各样的疗法已经为那些患者提供了基本的帮助，他们仍能在社会中发挥作用。

生物疗法假定，反常行为、错误的思维方式和不正常的情感表达一定都有一种潜在的心理原因。生物疗法用药物、电击和手术等方法帮助病人治疗他们的心理障碍。

因为这些疗法本质上是用药物治疗，所以基本上是内科医生或精神病医师采用这些疗法。最近几年，一些资深心理学家也开始开药，所有这一切都证明无论如何生物疗法对患者而言都是非常合适的。

药物疗法

治疗心理障碍最常用的生物疗法就是**药物疗法**（drug therapy）。药物疗法包括四种主要精神病药物：抗精神病药物、抗抑郁药物、碳酸锂和抗焦虑药物。使用药物疗法的药品能够减轻精神病的症状和提高其他精神疗法的效果，但它们只是一种暂时性的治疗方法。病人经过药物疗法治疗后，如果停止服药，那么症状可能会再次出现。一般来说，药物治疗的仅

仅是精神病的外在症状，并不能根治心理障碍。

你身边的心理学　无家可归：去机构化的后遗症

无家可归是美国社会面临的一个非常重要的问题，你会经常和流浪汉不期而遇，这是非常可能的。当你遇到了他们，你可能会认为他们在心理上有障碍。

据估计，有 20%～25%的流浪汉心理上存在问题。去机构化确实在 20 世纪五六十年代导致不少人流浪到了社会上，但这并不是去机构化直接导致的结果，它显然是由住房选择少和收入较低导致的。拒绝服务和提供管理式医疗的机构的日益减少也起到了推波助澜的作用（National Coalition for the Homeless，2005）。

自从 20 世纪 50 年代引入了抗精神病药物之后，到精神病医疗机构治疗的病人稳步减少。不幸的是，大多数抗精神病药物并没有治好心理障碍。它们只不过是抑制了心理障碍的明显症状，让病人显得不那么具有危险性而已。因此，也就没有理由再让那些病人待在医疗机构里了。

很多病人从医疗机构出来之后发现很难找到稳定的工作，生存下去很困难。因此，去机构化的神圣目的就导致了无家可归这样的后遗症。

在过去 30 年里，去机构化已经成了一项基本国策。去机构化指的是把精神病患者从医疗机构中解放出来。这些患者重新融入社会，开始新生活。**自从 20 世纪 80 年代以来，精神病患者住院的天数发生了怎样的变化？**

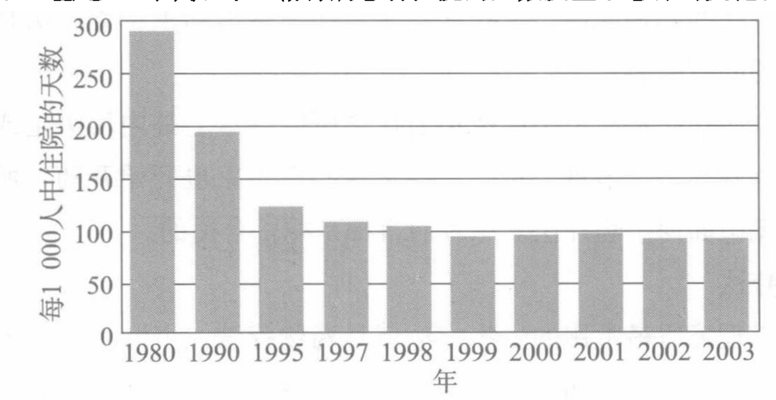


图 16—2　去机构化

资料来源：U. S. Bureau of the Census，*Statistical Abstract of the United States*，2003，2006.

抗精神病药物 长期以来，帮助具有危险性或过于活跃好动的精神分裂症患者最普通的方法是身体约束——穿紧身衣、湿衣裹身和隔离。医生通过电击休克疗法和精神外科学（在后面会讨论）这样的方式让患者平静下来。

治疗师一般会给精神分裂症患者开**抗精神病药物**（antipsychotic drugs）。这些药物帮助精神分裂症患者不再处于精神病状态之中。很多精神分裂症患者在服用了这些药物之后，精神状况在很多方面得到了改善：他们变得更加具有警惕性，精神更加集中，解决问题的能力和组织技巧都得到了提高。但是，这些药物可能会降低他们身体的灵活性（Dixon et al.，1995）。一种精神分裂症理论提出，当一个人的多巴胺神经传递素系统不知因为什么原因变得过于活跃的时候，这个人就会患上精神分裂症。这些药物能够抑制多巴胺的受体点。像冬眠硫磷类（比如氯丙嗪）和氟哌丁苯类（比如氟哌啶醇）这样的药物能够阻止或减少多巴胺受体的敏感性。氯氮平类药物能够降低多巴胺的活动能力并增加血液中的复合胺的浓度，这就会抑制多巴胺系统。当这些药物减轻了患者的症状的时候，就会出现一些不好的副作用，比如肌肉僵硬、身体协调性降低和身体发抖等。

抗抑郁药物 **抗抑郁药物**（antidepressants）可以缓解抑郁症患者的病情。伴随抑郁症的是神经传递素复合胺和去甲肾上腺素不平衡。抑制单胺氧化酶（monoamine oxidase，MAO）的药物通过抑制神经传递素的分泌来降低神经传递素的浓度。三环抗抑郁药通过阻止这些传递素被吸收到神经末梢，从而实现增加这些神经传递素含量的目的。抗抑郁药物也有一些副作用，比如头昏眼花、身体疲劳、健忘和体重增加等。像百忧解这类选择性血清素再摄取抑制剂（selective serotonin reuptake inhibitors，SSRI）中所含的成分，发挥作用的方式是一样的，不同的是它针对的是神经传递素中的复合胺。

碳酸锂 **碳酸锂**（lithium carbonate）被广泛应用于那些患有双相型障碍的病人身上，以避免其出现极端的情绪波动。锂是自然形成的化学成分，它能够控制人体内去肾上腺素的水平。如果不进行适当的监管而随意开这种药，锂就会产生一些副作用。锂盐能够减轻双相型障碍病人的症

状，而对单相抑郁症病人的治疗效果则没那么好。抑郁症是由很多生理性因素和心理性因素造成的，但单单只有大脑神经网产生了狂躁症。好像这是两种完全不同的疾病（Bower，2000）。

抗焦虑药物　最有名的镇静剂或轻度镇静剂是**抗焦虑药物**（antianxiety drugs），它被用来减轻过度兴奋，但能够导致人的困倦。在最近几十年中，最常使用的镇静剂药物首先是巴比妥酸盐，然后是眠尔通（氨甲丙二酯），最后是苯化重氮。曾有一度，安眠药是美国最常用的镇静剂药物。现在有几种苯化重氮已经进入了75种常用药物的名单，其中包括赞安诺（阿普唑仑片），它们用来治疗恐慌症和广场恐惧症。

这些药物能够非常有效地帮助人们应对生活中的一些困难时期，当然它们也用来缓解各种焦虑性症状、身心失调问题以及戒酒时出现的症状。眠尔通、安定和利眠宁通过刺激神经传递素γ-氨基丁酸（gamma-aminobutyric acid，GABA）的活动来抑制中枢神经系统的活动。

如果正确服用抗焦虑药物的话，那么副作用是很少的，而且它的副作用主要是犯困。但是，长期使用可能会导致药物依赖，而且一次性大剂量服用则可能导致死亡。这些药物可以减轻焦虑症，但是它们最好用来治疗急性（暂时的）焦虑症，而不要用来治疗慢性（长期的）焦虑症（Mellinger，Balter & Uhlenhuth，1985）。

电击休克疗法

电击休克疗法（electroconvulsive therapy，ECT）通常被称为电击治疗，经证明，它对于治疗严重的抑郁症、急性狂躁症以及一些精神分裂症非常有效（Koop，2001）。尽管它的工作机理尚未明确，但是它在几个星期内应该包括这样一系列短促的电击治疗，也就是用70～150伏的电压电击0.1～1.0秒。电击会导致像癫痫症发作一样的大脑痉挛，这大约会持续一分钟。

很多人认为电击休克疗法是一种充满争议的治疗方法。在过去，人们对它的使用一直非常谨慎。使用这种方法的结果是，一些人患上了严重的健忘症，出现了语言和交流障碍。目前，电击休克疗法给患者带来的不舒适感已经非常少了。在治疗前，患者一般要服用一些止痛药，并注射一些肌肉放松剂，以便能够减轻不由自主的肌肉紧张。但即使有了这些改善，

电击休克疗法也是一种非常极端的治疗方法，使用的时候必须非常谨慎。在治疗之后，很多人经历了丧失记忆这样的问题。当左右对称地使用电击休克疗法的时候——电流会流经大脑的两个半球——患者可能会忘记治疗前一两天发生的事情。如今，内科医生通常只用电击休克疗法治疗大脑右半球。这样，由这种方法导致的记忆问题就不明显了。在一定程度上，电击休克疗法的使用已经开始减少，但是它对治疗抑郁症还是非常有效的（Thienhaus et al.，1990）。

精神外科学

为了治疗心理障碍而进行大脑手术的科学，被称为**精神外科学**（psychosurgery）。最普通的手术是**脑前额叶切除术**（prefrontal lobotomy），它只针对大脑前面受到损伤的部分，这部分就在前额的后面。大脑的这一部分——前额突出部分——包含了很多控制情绪的神经连接点。从 20 世纪 30 年代晚期到 50 年代早期，医生通常对暴力行为者、精神分裂症患者、抑郁症患者、双相型障碍患者和强迫症患者实施脑前额叶切除术。到了 20 世纪 50 年代中期，在研制出了新型药物来替代这种疗法之后，脑前额叶切除术的使用大大减少。同时，大量证据表明，做了脑前额叶切除术的患者没有计划能力。而且，被切除的大脑组织也不会再生，因此副作用非常明显。在手术之后，患者变得对任何事物都没有兴趣，而且缺少了创造性。尽管特殊的神经区域和大脑各个部分都能够被准确定位，但是美国每年接受脑前额叶切除术的人不超过 200 人（Sabbatini，1997）。

心理学读物

在小说《钟形罩》（*The Bell Jar*）中，19 岁的埃斯特·格林伍德（Esther Greenwood）获得了纽约时尚杂志社一个梦幻般的工作，但是她很快就发现自己陷入了绝望之中。在下面摘选的这段文字中，在自杀未遂之后，埃斯特在贝尔塞兹医院（Belsize hospital）接受了电击治疗。这部小说很大程度上可以被视为自传——诗人作者西尔维娅·普拉斯（Sylvia Plath）在 1963 年这本书出版之后的一个月就结束了自己的生命。

钟形罩

(西尔维娅·普拉斯)

护士轻轻地敲了一下我的门，然后没有等我回应就风一样地钻了进来。

这是一位新护士——他们总是换人。她面容消瘦，脸如土色，还有一头浅褐色的头发，一些大雀斑散布在她尖尖的鼻子边儿上。不知为什么，护士的这副尊容让我感到恶心，而且当她穿过房间，一把抓起了绿色的窗帘之后，我才意识到，她之所以很奇怪是因为她两手空空。

我本想张口问我的早餐盘在哪儿，但是话到嘴边又咽了下去。护士一定是把我当成别人了。新护士经常犯这种错误。在贝尔塞兹医院有些人必须做电击治疗，但这跟我毫无关系。非常明显，护士一定是把我误认为了别人。

我一直等着，看着护士在我的房间里转了一圈，拍拍这儿，拉拉那儿，整理整理，然后拿着早餐碟到了大堂下面露贝尔的房间。

然后，我穿上拖鞋，把毯子披在身上。早晨天气虽然不错，但是很冷。我很快就跑到了厨房。穿着粉色制服的服务员正在往一排蓝色的小杯子里倒茶，用的是那只一直放在炉子上的大铁壶……

"搞错了，"我斜倚在柜台上，用一种非常低沉但又非常自信的声音告诉服务员，"新护士忘了把我的早餐送去了。"

为了表明自己没有因此不高兴，我强颜欢笑。

"你叫什么？"

"格林伍德。埃斯特·格林伍德。"

"格林伍德，格林伍德，格林伍德……"服务员在名单上逐行找我的名字，而这个名单就贴在厨房的墙上。"格林伍德，今天没早餐。"

我双手扒着柜台边往里看……

我漫无目的地逛到了大厅里，没有回我的房间，因为他们会到房间抓我，而不会到外面的凉亭上抓人……

我把毯子盖在头上，蜷缩在凉亭的角落里。让我受打击的不是电击治

疗，而是诺尔曼医生那张面无表情的脸。我喜欢诺尔曼医生，我爱她，我非常信任她，向她诉说了我的一切情况，而且她也非常诚挚地答应：如果要做电疗的话，她一定会提前告诉我。

如果她前一天晚上告诉我，那么我会一晚上睡不着觉，当然，还会胡思乱想，但是到了早晨，我就会义无反顾并做好准备。我会在两个护士中间走下大厅，走过迪迪、露贝尔、萨维奇女士和琼的房间，非常有尊严，而且很酷，就像一名行将就义的勇士一样。

护士弯着腰找我，叫着我的名字。

我又往角落里蜷缩身体。护士走了。我知道她们一会儿还会再回来的，再带上两个身强体壮的保安。而且他们还会打我，拳脚相加。现在，面带嘲讽的观众已经聚集到了走廊上。

诺尔曼医生张开双臂，像一个母亲那样拥抱着我。

“你说你会提前告诉我的！”我透过蓬着的毯子冲她喊道。

“我这不正在告诉你吗?”诺尔曼医生说，“我这么早过来就是为了告诉你，而且我已经说由我来照顾你了。”

我盯着她浮肿的眼睑。“你为什么昨天晚上不告诉我呢?”

“我怕这会让你睡不着觉啊。如果我知道这样……”

“你说过你会告诉我的。”

“听着，埃斯特。”诺尔曼医生说，“我正在对你进行检查。我一直在这儿。每件事都按照我答应的方式按部就班地进行着呢。当你醒了的时候，我就在这儿了，而且我会再把你带回来的。”

我看着她。她好像非常不安。

我等了一会儿说：“答应我，你要一直在这儿。”

“我答应你。”

诺尔曼医生……让我坐电梯到了神秘的地下室走廊，那儿就像一个布满了坑道和洞穴的天罗地网，能够通向医院的各个地方。

墙都很亮，瓷砖上带着白色灯泡，断断续续地点缀在黑色的天花板上。担架和轮椅不时地剐蹭着墙边的管子。这些管子像非常复杂的神经系统那样纵横交错。我抱着诺尔曼医生的胳膊，好像快死了一样，而她则不时地给我一些鼓励的微笑。

最后，我们在一个绿色的门前停了下来，门上用黑字写着电击治疗室。我踌躇不前，而诺尔曼医生则在一旁等我。我说，“我们进去吧，一劳永逸做了算了”，然后我们就进去了。

除了诺尔曼医生和我，唯一等候的人是一个脸色苍白的男人，他穿着一身栗色的浴袍和他的护士待在一起……

“你不想坐下吗?”诺尔曼医生指着一只木板凳说。但是，我的双腿像灌了铅一样沉，我觉得当接受电击治疗的病人进来之后，要想让自己平静地坐下来太难了。

“我还是想站一会儿。”

最后，一个穿着白大褂的、像木乃伊一样的高个子女人从里面的房间走了出来。我以为她会先把那个穿着栗色浴袍的人带走，因为他是先来的。但让我惊讶的是，她向我走了过来……

透过我眯着的眼睛（我不敢睁开眼，我怕自己看到的情形会让我痛不欲生)，我看到了一个铺着白色床单的床，这个床的后面就是那台机器，还有就是机器后面坐着的戴着口罩的人——我不知道那是一个男人还是一个女人，而其他戴口罩的人则守在床的两侧。

胡伊小姐把我扶到床上，然后我躺了下来。

“和我说说话。”我说。

胡伊小姐开始用一种低沉而流畅的语气和我聊天，把药膏涂在我的太阳穴上，然后把电钮放在我头的两边。“你很快就会好的，你不会有什么不适的感觉，只要紧咬牙关就行了……”然后，她把一些东西放进我的嘴里，随后就是一阵疼痛，黑暗笼罩了我，好像一支粉笔划过黑板一样。

思考题

1. 以上摘录的文章介绍的是一种怎样的场景?

2. 埃斯特是如何意识到诺尔曼医生在那天早晨给她安排了电击治疗的?

3. 批判性思考：尽管危险，但是电击休克疗法仍被用于治疗严重的抑郁症。你认为这样做道德吗?那么在什么条件下，才可以进行这样的治疗呢?

第 17 章　个体间互动

第 1 节　个体吸引

心理学探索　远离喧嚣还是谋求安全感?

这个故事是关于我朋友的一个亲戚的，这个人是一位非常成功的企业家。他也想退休之后找一个安全的地方生活，远离欧洲城市的喧嚣和各种犯罪事件。于是，他在巴哈马群岛买下了一个小岛，建了一座华丽的庄园，还设了武装守卫，养了狼狗，来保护自己。起初，他感觉很安全和舒服，但是不久之后，他又开始担心一些事情。万一有歹徒来抢劫，这些守卫够不够呢?但是，如果守卫太多，力量太大，他自己不就显得更弱小，更依赖这些守卫了吗?而且，这个镀金的笼子也慢慢让他感到无聊，所以他又回到一个不知名的大城市。

——from *The Evolving Self*：*A Psychology for the Third Millennium* by Mihaly Csikszentmihalyi，1993

我们有没有可能既把自己封闭起来，同时又让自己感到安全和幸福呢?上例中提到的那个人，为之付出了沉重代价。和别人一起可能会不安全，但却是更可取的。这就是我们为什么要交朋友的原因。这一话题涉及**社会心理学**（social psychology）——研究人际交往如何影响我们的思想、感知以及行为的学科。**社会认知**（social cognition）是社会心理学的一个分支，研究我们在社会交往中如何感知、储存和检索关于社会交往的信息。社会心理学家可能会问：我们为何要交朋友?他人是如何吸引我们的?每天，我们都会根据对他人的感知来判断他们。然后，在交往中，我们必须改变最初的判断来解释他们的行为，以及我们自己的行为。

你为什么需要朋友?

在婴儿期，我们依靠别人来满足自己的基本需求。在这种关系中，我们将亲近的人际关系同基本需求的满足相联系。在此后的人生阶段，我们也是出于同样的原因去建立人际关系，即使我们已经能够生活自理。

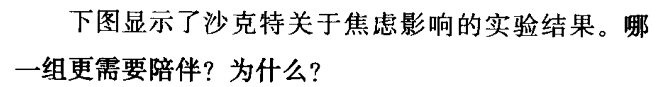
和其他人在一起——同他们互动——已经成为一种难以打破的习惯。而且，我们已经形成了对赞美、尊重、爱、情感、成就感以及其他感受的需求。这些需求都是在社会学习中获得的，只能从别人那里得到满足(Bandura & Walters，1963)。

焦虑和友谊

社会心理学家非常热衷于研究什么样的情境能够增强人们对人际交往的需求。似乎在恐惧和焦虑中，我们最需要他人的陪伴，而且当我们怀疑自己，或者想和他人交流、将感受进行比较的时候，我们也需要他人的陪伴。

心理学家斯坦利·沙克特（1959）决定检验“有人相伴，痛苦减半”这句谚语。他的实验表明，处于高度焦虑中的人比处于低度焦虑中的人更需要有人陪伴。他召集了一些大学女生，来到他的实验室中。一组女生由面目凶恶、身穿白袍、自称是医学院的格雷戈尔·齐尔斯坦（Gregor Zilstein）医生的人接待。齐尔斯坦医生告诉每个女生，她们将受到电击，以此来研究电流对人体的影响。他用一种不祥的语气告诉她们，电击会带来极度的痛苦。带着一丝可怕的微笑，他又补充说，电击不会对皮肤造成永久性的伤害。显而易见，这组女生可以算是高度焦虑的一组。而对另一组，医生非常和蔼地告诉她们电击仅仅会让人感到发痒，她们甚至会觉得很舒服。这些女生组成了低度焦虑的一组。

齐尔斯坦告诉每一位女生，在他设置仪器的时候，她们必须离开实验室。他又让每一位女生回答了一份问卷，问她们是想要独自等待还是希望在一个大房间里和别的参与者一起等待。低度焦虑组中的女生大部分选择独自等待。而高度焦虑组中，大多数人选择和别人一起等待。因此，这个实验表明，高度焦虑常常能够产生对陪伴的需要（见图 17—1）。


下图显示了沙克特关于焦虑影响的实验结果。哪一组更需要陪伴？为什么？

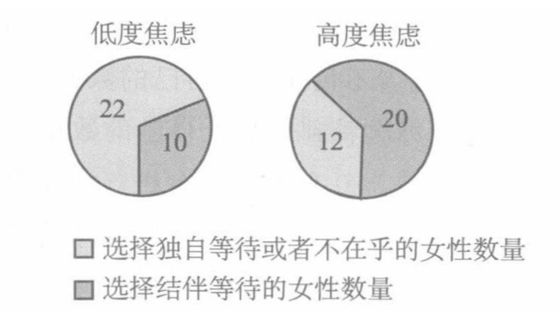


图 17—1　沙克特的实验结果

比较生活经历和排除疑虑

人们也喜欢聚到一起来排除对自己的疑虑。比如，当你考试失利的时候，你很有可能会问你的朋友他们考得怎么样。你试图通过比较你和他人的处境来更好地了解自己的处境。你可以在"别人也能够做到吗?""他们做得更好还是更差?"这些问题中看到自己的优势和弱点。有很多人把别人的表现看做自我评价的标准。根据这一理论，电击实验中那些女生想聚在一起的原因之一就是，她们想知道如何应对齐尔斯坦医生。她们是应该恐惧、愤怒还是应该坦然接受整个实验过程？找到答案的一种方法就是和别人交谈。

为了检验这一观点，沙克特又进行了另一个实验。这个实验本质上同齐尔斯坦医生的实验相同，但是这次实验中所有的女生都变得焦虑。半数的实验参与者面临一个选择：独自等待或者和别的实验参与者一起等待。另一半参与者也面临一个选择：独自等待或者和等待同咨询老师见面的学生一起等。

和你想的一样，有机会和别的实验参与者待在一起的女生抓住了这个机会。这些人都想把自己的困境和别人的进行比较。然而另一组中大多数女生选择独自等待而不是和一群无关的学生一起等。正如实验者所说的："痛苦的人并不喜欢所有的人的陪伴，而是喜欢同病相怜的人的陪伴。"

还有研究人员表明，一个人越是充满疑虑，就越会去寻找他人的陪

伴。像沙克特一样，哈罗德·杰拉德和J.M.拉比（Harold Gerard and J.M. Rabbie，1961）曾经招募志愿者进行了一次实验。志愿者来到实验室后，一部分人被护送到一个小亭子里，并被连接到一台测量情感能力的机器上。机器启动后，实验参与者不仅能看到自己的数据，还能够看到其他三名参与者的数据。参与者每次看到表盘上自己的数据记为82（最高为100），其他人的数据分别为79、80和81（这台机器是人为控制的）。第二组实验参与者被连接到相似的机器上，但是仅仅显示他们自己的数据而看不到其他人的数据。第三组参与者在实验中不被告知任何关于他们自己或者其他人的信息。在被问到是选择独自等待还是选择和其他参与者一起等待的时候，第一组中大部分人选择独自等待。他们已经知道如何同其他人作出比较，而且觉得自己的反应是正确的。但是，另外两组的大多数人对如何评价自己一无所知，因此他们选择和其他人一起等。

在探索尝试的过程中，你的朋友会提供一些支持。当你和其他人产生矛盾时，朋友往往会扮演调解者的角色。你的朋友会对你的想法作出一定的反应。在你的社会交际网络中，朋友就是一些重要的节点，能够让你获得更加广泛的支持。

然而，对友谊的影响的预测是非常复杂的。卡伦·鲁克（Karen Rook，1987）发现，拥有能够提供支持的朋友有助于降低高度的应激。但是，在处理一般水平应激的时候，友谊的作用并不明显。令人惊奇的是，朋友的支持有可能降低人们处理低水平应激的能力。鲁克总结道，和朋友一起回顾一些小的问题，可能会有助于提高你对这些问题的敏感程度。

你是如何择友的?

很多人认为，他们在择友的时候是很自由的。便利的交通、电话以及更多的空闲时间使得大多数美国人能够更方便地进行交流，从而选择伙伴、朋友和爱人。实际上，我们在和他人接触时很少越出这些便利的途径。

身体的接近

如果有人告诉你，决定两个人能否成为朋友的最重要的因素是**身体的接近**（physical proximity）——人们在生活或工作中相互之间的距离，你会不会感到吃惊？整体上看，两个人之间的地理位置离得越近，这两个人就越有可能被对方吸引。然而，产生这种可能的原因不仅仅在于互动的机会。

心理学家发现，即使是在一座每户人家都离得很近的两层小公寓里，人们还是更有可能同隔壁邻居而不是其他人成为好朋友。心理学家认为，这是由于人们害怕和陌生人接触时遇到尴尬场面。如果两个人是邻居、上同一节课或者在同一个地方工作，他们就能够相互了解对方，找到和对方聊天的理由并且不用担心遭遇对方的冷漠。和一个不常见的人交朋友会更加困难。你必须清楚，如果你对对方感兴趣，你就会冒着愚弄自己的危险——或许你会发现原来对方并不像看上去那么有魅力，或者这个人表现得对你不感兴趣。当然，也有可能你们两个人都会因为对方先开口说话而感到高兴。

回报价值

身体的接近有助于交朋友，但不一定能够维持友谊。有时候，在某种情境下，两个人被迫待在一起，便开始讨厌对方，甚至发展成仇敌。还有，一旦人们成为朋友，身体的分离并不一定意味着友谊的结束。一旦人们接触之后，是什么因素决定了他们是否喜欢对方呢？

友谊的一种回报是激励。一个朋友，如果他很有趣，或者很有想象力，或者给你带来新的观点或者经历，那么这个朋友就具有**激励价值**（stimulation value）；一个懂得合作并且能够给你提供帮助的朋友具有**效用价值**（utility value），他愿意花时间和资源帮助你实现目标；友谊的第三种价值是**自我支持价值**（ego-support value）——逆境中的同情和鼓励，顺境中的欣赏和支持。这三种回报——激励、效用以及自我支持，在每一份友谊中都会得到有意识或无意识的评估。一个人喜欢另一个人可能是因为那个人言谈机智风趣（激励价值）而且懂很多园艺知识（效用价值）。你喜欢某些人，也许是因为他们觉得你的观点有价值（自我支持价值）而

且你和他们一起很快乐（激励价值）。这三种价值可能是人们在友谊中追求的东西，通过对这三种价值的考虑，就可能理解其他影响喜欢和爱的因素了。

外表

一个人的外表能很大程度地影响别人对他的印象。当人们和受大家欢迎的人交往时，他们自己会感觉很好。此外，我们常常觉得外表美丽的人更有影响力、更有趣、更善于社交、更聪明、更友好、更外向、更自信（Longo & Ashmore，1995）。无论是在同性关系中还是在异性关系中，这个观点都是成立的。外表的吸引力影响我们对朋友和爱人的选择。

在一项研究（Dion，Berscheid &Walster，1972）中，实验参与者看到许多外表吸引力不同的人的照片，并被要求根据照片中人的外表列举他们的性格特征。外表美丽的人总是比外表丑陋的人得到更积极的评价。他们被认为是更感性、更友好、更有趣、更坚强、更自信、更谦虚、更善于社交、更性感的人。因此，虽然我们常常听到有人说"美丽只是表面的东西"，但是美丽似乎贯穿了一个人性格的全部。

不符合社会审美标准的人常常不受欢迎。有研究显示，肥胖的人在求职时常常受到歧视。甚至连儿童也是歧视的对象。和漂亮的同龄孩子相比，长得丑的孩子常常会被认为是坏孩子，或者因为一点不良举动就被视为非常恶劣（Dion，Berscheid &Walster，1972）。

有趣的是，心理学家发现，无论男人还是女人，在选择伴侣或者密友的时候，不会像选择邀请谁去看电影或是去参加晚会时那么注重对方的外表。但是，无论男人还是女人，都不一定寻找社交圈中最美的人进行交往。他们往往更倾向于寻找和自己外表吸引力差不多的人（Folkes，1982）。

赞同因素

另一个影响人们择友的因素是赞同因素。我们都更喜欢赞同我们的观点并支持我们的人，因为他们能够让我们觉得自己很棒——他们具有自我支持价值。

一些研究指出，当人们对一个人的评价既包括赞美又包括批评时，会

比单纯的赞美或批评更有意义。没有人相信自己是完美的或是一无是处的。因此，人们会更加重视能同时看到优缺点的人提出的观点。如果先提出的是优点，那么听到缺点时会让人感到失望或者生气。如果先提出的是缺点，那么效果正好是相反的。

相似之处

人们倾向于选择和自己的背景、态度以及兴趣相似的人做朋友。通常，夫妻双方拥有相似的经济、宗教和教育背景。

关于相同点的力量，有几种解释。首先，激励、价值和兴趣的共同之处提供了一个分享观点的基础。趣味相投的人更有可能一起做一些事情，并且相互了解。

其次，当有人不断挑战我们的观点时，我们常常会感觉不自然，而且这种不自然会使我们对这个人产生敌意，或者试图躲开这个人。我们在支持者面前会感觉更舒服。朋友的赞同能够增强我们的自信和自尊。此外，我们中的大多数人多少会自以为是地认为和我们价值观相同的人都是正确的、明智的。

最后，意见一致的人交流起来往往更容易。他们之间很少出现争吵和误解，并且他们能够预知彼此的行为，从而在彼此面前会觉得很自然（Carli，Ganley &Pierce-Otay，1991）。

互补之处

除了相同点的力量，两个类型截然不同的人彼此之间相互吸引——**互补**（complementarity），也是很常见的。比如，一个统治欲很强的人和一个唯命是从的人在一起时，会感到很高兴。大多数心理学家仍然认为相似之处是更重要的一个因素。虽然“相异相吸”这种老的观点听上去也有道理，但是研究人员依然无法证明这一点。

案例研究——所见亦所得？

研究时间： 1992年

研究简介： 虽然人们常常听到“外表不代表一切”、“情人眼里出西

施”，但是这些信条并不总是被美国人所遵循。很多年来，心理学家一直在争论：外表美到底是一个受电视或者杂志影响的、通过学习获得的概念，还是另有生理上的解释。有一点一致的发现是，随着一个人的逐渐成熟，外表会慢慢变得不那么重要。

有很多项研究关注过外表和人的行为之间的联系。1972 年，有研究人员（Dion，Berscheid &Walster）对大学生进行了一次实验，给他们看不同长相的人的照片，然后，让这些学生描述照片里面的人的性格。还有研究人员（Stephan & Langlois，1984；Karraker & Stern，1990）将新生婴儿分类，并研究了成年人对这些婴儿的“可爱程度”的感受和认识。1977 年，有人对资历相似但长相各异的人的收入进行了研究和比较（Dipboye，Arvey & Terpstra）。这些研究得到相似的结果——美丽的外表是一个重要的因素。

研究假设：艾伦·范戈尔德（Alan Feingold）准备研究并比较被认为外表美的人的性格特点和被认为外表不美的人的性格特点。范戈尔德想要推翻拥有吸引力或者美丽外表的人具有更好的性格这个神话。

研究方法：在这项研究中，定义一个人的美是不容易的。人们的美和性格的分类方式太多太多。这项研究主要围绕人们的个人表现展开。范戈尔德整合了关于这一问题的无数项研究的成果。

研究结果：范戈尔德的研究表明，美丽的外表与智慧、领导能力、自尊以及精神健康等性格特点没有明显的联系。不知什么原因，那些关于美丽外表重要性的研究似乎更容易被报道，更容易引起人们的讨论。然而实际上，范戈尔德表明，那些研究的结果在现实中是很少出现的。关于外表的研究不断受到广泛关注，也许这正表明，我们在整体评价一个人的时候仍然会很肤浅。虽然范戈尔德没有发现美丽外表和鲜明性格特点之间的联系，但是他发现了两类人群的不同趋势。他发现，那些被认为美的人通常在社交环境中会感到很舒服，不会感到孤独和焦虑，他们似乎更擅长交际。由此可见，重要的似乎在于我们应该如何定义美，以及我们对那些美丽的人的性格的感知。

思考题

1. 范戈尔德试图研究的性格和美丽外表之间的联系是什么？

2. 范戈尔德发现的性格和美丽外表之间的联系是什么？

3. 批判性思考：你认为美丽的外表能够影响一个人的性格吗？为什么？

第 2 节　社会知觉

心理学探索　初次会面

我们告诉服务员，我们是来找马尔科姆·艾克斯（Malcolm X）先生的…… 不一会儿，马尔科姆就出现在我们面前。他的阳刚之气让我的身体感到震颤。仿佛一阵沙漠狂风在他身边回旋着，向我吹来，让我的皮肤紧绷，毛孔紧闭。他向我走来，我的头脑唯一能做的就是记录着他的每一个动作。我从来没有因为任何一个人激动成这样……

"女士们，你们好。"他的声音像黑人男中音，带着音乐的曲调。罗莎和他握手，而我只是呆呆地点了点头。他给人的感觉，就像一扇通往永生的门。他头发的颜色像即将燃尽的火苗，他的眼神是深邃的……

——from *The Heart of a Woman* by Maya Angelou，1981

作家玛雅·安吉鲁（Maya Angelou）仍然记得 20 世纪 60 年代黑人穆斯林领袖马尔科姆·艾克斯留给她的第一印象。影响这个第一印象的因素是什么。根据她对他的了解以及她自己的想法和感受，安吉鲁很快对他进行了评价。

我们常常不能解释自己的行为。那么，我们怎么能够解释他人的行为呢？人们只需要花很短的时间，就能够相互作出判断。从一次简短的对话中，甚至仅仅通过观察一个人走过一间房子的过程，你大概就能够形成对一个人的印象，并且第一印象将影响人际关系将来的发展。如果一个人看上去很有趣，那么他将成为我们将来交往的对象。如果一个人说话没有意思或者话太多，我们就不喜欢与之交往。我们倾向于同情看上去害羞的人，对我们认为聪明的人会抱有很高期望，在那些表现得争强好胜的人面前我们会小心翼翼。

印象的形成并不是将一个人的某些特征输入头脑，然后自动输出印象

的被动过程。如果印象的不同只是由不同的输入引起的，那么每个人对某个特定的人就会形成一模一样的印象。事实上当然不是这样。对于一个新来的人，有人可能会觉得他很安静，有人可能会觉得这个人很无聊，还有人会觉得这个新人很神秘。这些不同的印象会导致人们对这个新来的人有不同期望，以及和他有不同的交往方式。

第一印象

如果你第一次见某个人，你会如何对待这个人？为什么？某个人留给你的第一印象往往是建立在这个人的外表的基础上的。你会根据他的长相迅速作出某些判断。如果你在写字楼看到一位衣着华丽的女士，你可能会觉得她是一位高收入的企业高管。而如果你在一家当地餐厅看到一位服务员，你可能会觉得他的收入赶不上企业高管。你可能会以不同的方式和这些人交流，就像你会用不同的方式对待不同性别、不同种族、不同社会阶层的人一样。

这些一开始的判断会比以后获得的信息更具影响力（Belmore，1987）。比如，曾有研究人员邀请一位嘉宾作一个心理学讲座。在这之前，有人为学生们简要介绍了这位嘉宾。介绍的内容除了有一点不同以外，其他完全一致。半数的学生了解到的信息是，这位嘉宾是一个冷漠的人，勤劳、具有批判性、工作能力强而且意志坚定；另一半人了解到的是，这个人非常热情，此外还有其他四个特点。讲座结束后，研究人员要求学生们评价这位嘉宾。如果你读一读他们所写的对这位嘉宾的印象，你甚至不会觉得两个组描述的是同一个人。第一组学生看到的是一个毫无幽默感、冷漠无情、以自我为中心的人。另外一组看到的则是一个活泼、友好、专注的人。学生们用“冷漠”（cold）或者“热情”（warm）来奠定了其余的四个词的基调，因此“冷漠”或者“热情”——他们听到的第一个词，就对其他相对中性的词形成了**首因效应**（primacy effect）。学生们用“冷漠”和“热情”这两个不同的词，来诠释“工作能力强”（practical）以及“坚定”（determined）等相同的意思，对它们的本意产生了很大的或者说主要的影响。因此，热情和坚定在一起，就被理解为专注；冷漠和坚定在一起，就被理解为顽固。学生们的行为也受到了影响。“热情组”的学生们自己也

很热情，同嘉宾的交流也比另一组的学生多（Kelley，1950）。

你对老师的第一印象如何？这种印象是否改变过？这些印象有时候会变成一种自我实现的预言，那就是，你对待某个人的态度，取决于你对他的第一印象，反过来又影响这个人对你的态度。举个例子，假如在开学的第一天，你带着糟糕的心情去上课。在课堂上，你不能专心听讲，甚至还出了丑。老师立刻就会觉得你是课堂上的一大麻烦，因此也不会觉得你是个注意力集中的好学生。对老师的这种态度，你也许会以不认真学习、不关心成绩的态度回敬老师。实际上，你也许是一个好学生，只不过在开学的第一天心情很差，并且现在还落得一个老师不喜欢你的下场。很多情况下，我们都要考虑第一印象。比如，当你刚开始约会的时候，你会精心打扮；当你要去参加求职面试的时候，你会很注意你的穿着。

图式

对别人形成的印象有助于我们将这些人分类。我们对某个人、某件事的了解或者一系列的假设，就是图式（schema）。我们对任何人都会形成一个图式。当你遇到一个异常聪明的人时，你可能会假定这个人同时也很积极，很有动力，也很勤奋。也有人会对聪明的人形成一种不同的图式——觉得他们无聊、爱吹牛、不友善之类。无论这个聪明的人做什么，都会被诠释为对两种不同图式的支持。当你的聪明朋友一谈到工作时，你也许会觉得他过于眉飞色舞而忽视周围人；另一个人也许不会介意这位聪明朋友对周围人的忽视。你们两个人就像做填空题一样，根据你们对这位朋友的了解，把他归于你们头脑中已经形成的一种类型。

有时候，对那些我们不认识但有所耳闻的人，我们也会形成某种图式。图式能够影响、重建我们的思想、感知和行为。想一想你喜欢的某个人。如果这个人在走廊里遇到你，对你微笑，你会觉得那是友好的微笑。再想一想一个你不信任而且也不太喜欢的人。如果这个人在走廊里对你微笑，你很有可能会觉得那不是友好的微笑，而是内疚的笑或者假笑。

我们对人和事件都能够形成图式。对人形成的图式，就是对一个人的性格特征或者工作表现的判断。我们对不同事件的联系行为，形成了对事件的图式。比如，我们知道看篮球比赛的时候可以大声呐喊，而在参加葬礼的时候必须安静、严肃。

建立起图式的目的是什么呢？有了你自己的图式，你就能解释一个人过去的行为，并对他未来的行为做出预测。图式能够让我们把信息组织起来，这样就能在不同的社会环境下作出恰当的反应。

刻板印象 我们有时候会对某个群体的所有人形成一种图式。你也许会对男人、女人、亚裔美国人、非洲裔美国人或者某种宗教团体形成不同的图式。这样的图式就叫做**刻板印象**（stereotype）。刻板印象就是关于某个群体的一系列假定判断。比如，人们往往认为男性处于统治地位，性格很独立；女性则更擅长养育孩子，非常感性。刻板印象可能包含积极的或消极的信息，但是首因效应还是会导致各种偏见。如果刻板印象干扰了我们对某个人的认识，而且这种认识又不能够在实践中得到纠正，那么这些刻板印象就会成为自我实现预言。

图式对我们是有帮助的，因为它们能够在某种程度上帮助我们预测人们的行为。如果没有图式，我们就必须花费相当大的精力观察和测试周围的人，判断他们是怎样的人，我们是否能够和他们建立人际关系，等等。和刻板印象一样，如果我们对周围人的第一印象无法随着交往的加深而改变，那么我们就对他们持有偏见。

更多的信息　腼　腆

研究证明，40%的成年人都是腼腆的（Henderson & Zimbardo，1996）。腼腆是一种痛苦的感觉，来自社会交往中尴尬的感觉，以及对遭到拒绝的恐惧。在权威的大人物面前，在一对一约会的场景下，和陌生人一起时，或者和一群人在一起的时候，人就容易感到腼腆。腼腆实际上是由一种对自己过分的关注所引起的。腼腆的人早已被他的思想、感觉以及身体反应所占领。

在总结成功或失败的原因时，腼腆的人和正常人是不一样的。正常人表现出一种自我服务偏见——将成功归功于自己，将失败归咎于外部因素；而腼腆的人却表现出一种相反的偏见——认为失败的原因在于自己，而成功的原因在于外部。比如，罗格将赢得网球比赛归功于他自己的健壮和球技，而腼腆的杰姬却可能会认为她的胜利仅仅是因为运气或者对手发挥失常。

在治疗腼腆时，心理学家有时会将病人置于他们恐惧的情景下，并教他们如何控制焦虑。此外，心理学家还有可能会帮助某些病人将他们的消极思想重建为积极的意识。

归因理论

假如你在等信号灯，后面有人疯狂地鸣笛示意你让路。你不知道发生了什么，所以你故意把车慢慢地移开（这样做是为了让他们不会觉得你很没有骨气），以让他的车开过来。他一边开车，一边透过车窗对你说："谢谢。我老婆快生了，我们赶时间！"

如果你是一个正常人，你会觉得自己之前的做法很蠢，但是每个人都会有类似的经历。你所面临的处境是很多社会心理学家研究的内容——试图通过研究人们行为的成因来解释和说明这些行为（Jones，1990）。对这种情景的研究叫做**归因理论**（attribution theory）（Heider，1958），是对如何解释和理解人们行为的分析。在你一听到后面那辆车的鸣笛声时，你会很自然地把对方的鲁莽归因于他的性格——这叫做内部归因（internal attributions）。一旦他过来感谢你并为他的鲁莽给出合理的解释，你又会立刻认识到他的行为是为了他的妻子——这叫做外部归因（external attributions）。内部归因也被认为是性格原因（dispositional），而外部归因也被认为是情景原因（situational）。

在我们判断某种行为是由内部因素还是外部因素引起的时，我们有可能犯错误。一个很明显的例子就是**基本归因误差**（fundamental attribution error），指的是将人们的行为归因于其性格因素的倾向（Ross，1977）。在上述这个例子中，你很有可能把这个人鸣笛的行为归因于他的鲁莽这种内部因素，而不会考虑到可能存在的外部因素。

我们在解释他人行为的时候往往倾向于考虑内部因素，而在解释我们自身行为的时候，却常常更关注外部因素。这叫做**观察者偏差**（actor-observer bias）（Jones & Nisbett，1972）。在解释我们自己的行为的时候，我们是演员（actor），而在解释他人的行为的时候，我们又变成了观众（observer）。比如，演员会把某一举动归因于外部因素："我微笑，是因为今天过得很愉快。"然而，观众则倾向于将同样的行为归因于内部因素："她在微笑，因为她是个乐观的人。"

观察者偏差是由什么导致的呢？有心理学家提出，我们能够意识到自

己的行为是随情景的变化而变化的，却不能意识到别人也是如此。重要的一点是，我们总是能够主动感知到他人的行为。我们对他人的行为举止的总结，不仅取决于他们的所作所为，而且取决于我们对这些行为的诠释。无论我们是同个人还是和群体相处，这一观点都是成立的。

在面对成功的时候，我们又会出现另一种错误，叫做**自我服务偏见**（self-serving bias）。成功时，我们马上会强调自己的责任感（内部归因）；失败时，我们就会把原因归咎于自己无法控制的外部条件上（外部归因）。举个例子，如果我们考试得了个A，我们就会把好成绩归功于我们的勤奋和聪明。但如果得了个D，我们就会抱怨考试题出得太难或没水平。我们就是这样努力地维护自己。

非语言沟通

发展和维持人际关系的中心内容，就是把你生活的各个方面和别人进行交流。交流的进行至少需要两个人：一方发出信息，另一方接收信息。发出的信息包括一种观点和一些感情成分。信息有语言形式的，也有非语言形式的。“我喜欢看你跳舞。”这是一种语言信息，而一个热情的微笑则是一种**非语言形式的沟通**（nonverbal communication）。

大多数人都能够意识到他们通过语言所表达的内容，但却常常忽视他们通过非语言形式传达的信息。当他们处在信息接收端的时候，他们就会更加注意非语言信息。你也许经常会听到有人说“没关系”，而声音却是低沉的，眼睛看着别处。这其中隐含的信息是：我受到了伤害。不需要太多语言的描述，你就可以判断出你的朋友是高兴还是沮丧，生气还是愉快，紧张还是放松，你能够感觉到这些信息。人们能够进行无言的沟通，不仅可以通过面部表情，还可以通过空间表达和肢体语言（姿势和手势）。

你身体的姿势也会传递一些信息，这就是你的肢体语言（body language）。如果你挺胸抬头，站得笔直，那么你传达的是一种自信的信息。如果你抱紧双臂，双腿交叉坐在那里——一种封闭的姿态，那么你是在告诉周围的人：你需要保护。如果你张开双臂，伸展肢体，那么你是在告诉

周围的人：你非常开朗。

虽然肢体语言的使用往往是无意识的，但是我们的很多姿势和手势都遵循着社会规则（social rules）。这些规则非常微妙。比如触摸，就有它的规则——关系到触摸的位置和触摸的人（Duncan，1969）。你的老师或者老板有可能会触摸你，而你却不能触摸他们。触摸被认为是身份较高的人的一种特权，虽然规则不断在变。

第 3 节　人际关系

心理学探索　持　家

他们小的时候是那么可爱。奶奶希望时光能够回到孩子们小的时候，一切重新开始。那时，生活曾经非常艰难，但她却没有觉得苦。当她想到她烹调的饭菜，想到她亲手缝制的衣服，想到她整理过的花园——噢，她又想到了自己的孩子。他们仿佛就在眼前——她一手带大的孩子们，无论走到哪里，都是她的孩子。有时候，她想再见到约翰，指着孩子们对他说："噢，我做得并不是很糟糕，对吗？"

——from *The Jilting of Granny Weatherall* by Katherine Anne Porter，1930

在上面的例子中，韦瑟罗尔奶奶回想起了她的一生——养育和关爱孩子们成长的一生。你同祖父母、父母、监护人等之间的关系能够影响和丰富你的生活。你同他人之间的人际关系也对你的日常生活具有意义和价值。

家长—孩子关系

许多心理学家，包括埃里克·埃里克森，认为父母同孩子之间的早期以及一贯的互动方式会影响对孩子成年之后所拥有的重要人际关系的预期。如果一个年幼的孩子的第一份人际关系是和一个博爱、有责任心而且一贯如此的人建立的，那么这个孩子在以后的生活中就能够建立起对他人能力的信任，相信他们能够满足自己的需要。反过来，这种信任又会让这个孩子容易被他人接受。但是，如果一个孩子幼年经历的是一种没有责任感、很不稳定而且没有爱的抚育，那么这个孩子将很有可能变得小心翼翼

或者不肯相信他人。在家长—孩子关系中，我们学到的是如何操纵别人来达到自己的目的。家长往往愿意满足好孩子的愿望，也就是听他们的话的孩子的愿望。孩子也有可能会通过生气或者发怒来得到大人的注意。

随着孩子们走出家庭的范围，和外面的人建立人际关系，他们就开始应用他们学到的人际交往技巧。举个例子，受童年经历的影响，一个人可能会觉得，建立和维持良好人际关系的唯一方法就是学会取悦别人，而不是说实话。

你的父母还会通过其他一些方式影响你成年之后的人际关系。他们为你提供了第一个婚姻关系的榜样。在你耳濡目染你的父母以夫妻的身份进行互动的过程中，你很可能已经逐渐形成了对婚姻关系实质的朦胧认识。以后，在择偶或者评价你自己的婚姻关系时，你可能会以父母的榜样作为指导。如果你的父母有一段幸福的婚姻，那么你很有可能试图模仿你的父母，找到一份幸福的婚姻。遗憾的是，反之也能成立。有证据显示，暴力家庭中成长起来的孩子长大以后对他的孩子或者配偶使用暴力的可能性更高（DeGenova & Rice，2005）。

家长—少年矛盾的根源

在我们的社会中，家长和孩子之间的矛盾在孩子青春期时可能会有所演变。青春期也许是一个内心挣扎的时期——远大的目标同恐惧有限的能力之间的矛盾，想要独立的愿望同自己只是平凡人、能力有限的现实之间的矛盾。青春期的孩子因此需要父母的帮助，因为父母对他们自身、他们的身份以及价值观有比较成熟的认识。这时候，父母不仅仅是孩子的榜样，还是他们在这个充满选择的复杂世界上的力量来源。

每一代人都有一个**代际身份**（generational identity）。这说明了一个简单的事实：青春期的孩子和父母对一些事物的认识是不同的。为什么会这样？你属于独一无二的一代人。你们这一代人形成的过程和其他任何一代人形成的过程都是不同的。比如，越战这样的冲突，或者美国民权运动这样的政治动荡，影响了几代人的意识，而经济不稳定、离婚盛行、技术革新以及人们心中日益降低的安全感形成了你这一代人的观点。你的父母或者监护人不时涌上心头的记忆和你这一代人的记忆肯定不会相同，虽然我们都记得2001年9月11日那一天。然而，这些差异并不一定导致矛盾。

青春期的孩子同父母之间的矛盾既有可能是由家长—孩子关系的改变导致的，也有可能是由不同的意识体系和不同的兴趣导致的。

爱情关系

虽然很多人都说自己爱他们的父母、兄弟姐妹甚至朋友，但是当说到爱自己的男朋友、女朋友或者配偶的时候，爱的意义就发生了改变。对于不同的人，在不同的人际关系中，爱的意义是不同的。

爱情和婚姻

没有婚姻的爱情已经不算什么令人吃惊的事情了。有些情侣建立起亲密的关系甚至同居，但这并不意味着他们一定会结婚。然而，对大多数美国人而言，没有爱情的婚姻依然是不受欢迎的。为了生活的便利，为了找个人陪伴，为了经济地位或者任何一个与爱情无关的原因而结婚，对我们大多数人来说，都是难以接受的，至少会让我们觉得不幸。

根据心理学家齐克·鲁宾（Zick Rubin，1973）的理论，这就是很多人难以调整爱情和婚姻之间关系的主要原因之一。对爱情的过分夸大也许能够解释日益增长的离婚率。爱情走到尽头的夫妻中，为了孩子或者为了避免闲言碎语而继续生活在一起的人比以往少了很多。

心理学人物档案

西格蒙德·弗洛伊德（1856—1939）

> 玛莎是我的爱人——一个甜蜜女孩，任何人提到她都羡慕不已。第一次见面，她就把我的心俘获，她令我不敢向她示爱，她向我走来时总是信心满满，她让我更加坚持自己的价值观。在我最需要的时候，她能够给我带来新的希望和力量，让我继续奋斗。

常言道："情人眼里出西施。"弗洛伊德显然是用一种独特的眼光看待他的妻子玛莎·伯奈斯（Martha Bernays）的。弗洛伊德认为，我们总是将自己的爱人看做心目中最理想的人。我们越是对自己不满意，就越需要一个爱人来弥补自己的不足，而且更倾向于将爱人理想化。

我们为什么会这样呢？弗洛伊德认为，无论我们面临什么样的选择，比如选择爱人，我们都会被一种我们无法感知的潜在精神力量驱使，而且我们也不能控制这种力量。

弗洛伊德对心理学的贡献是充满争议的。虽然他的一些观点对心理学领域的发展

产生了很大的影响，但有人批评他把人们看成了傻子、弱者和被迷惑的人。或许我们的确应该把人看成基本健全的，即使是受伤的人们。

爱情 回想过去20年的研究中，有心理学家（Hatfield，1988）区分了两种常见类型的爱情。一种是热烈的爱情（passionate love）：强烈，充满情欲，非常投入。它能够带来巨大的愉悦和强烈的性欲，然而这里面存在着危机——这些感觉随时能够烟消云散。实际上，在每一份这样的爱情中，爱的感觉往往都是会消退的。当强烈的爱情狂潮逐渐平静以后，就有可能发展成为另一种爱情，即相守为伴的爱情（companionate love），这种爱情中包含着友谊、彼此间的喜爱、信任以及喜欢在一起的欲望。罗伯特·斯腾伯格（1988）认为，相守为伴的爱情是一种更稳定的爱情关系，其中蕴涵着相互间的承诺和亲密的关系。但是，关于爱情，还有人持其他观点。

几年前，齐克·鲁宾对密歇根大学的学生进行了一次调查。参加调查的情侣们的交往时间从几周到六七年不等，要求他们回答的问卷中包含了一些关于他们对对方的感觉，以及对同性朋友的感觉的问题。问卷的结果帮助鲁宾区分了喜欢和爱。

喜欢主要是建立在相互尊重以及他和你有一些共同点的基础上。爱情就不同了。就像鲁宾所写到的："爱情的理由，就像需要爱情的人一样多。每一个案例中，都存在着不同的需求、不同的可取之处和不同的理想"（Rubin，1973）。然而，对这些不同之处进行归纳总结之后，鲁宾指出爱情的三个重要组成部分是：需求或者依恋，关心或者付出，还有亲密。

陷于爱情中的人会产生强烈的欲望：想和对方在一起，抚摸对方，被赞美，被关心，实现和被实现。爱情常常被描述成一种欲望、一种饥渴、一种占有欲、一种只有被某个人才能够治愈的疾病，爱情中的角色需要扮演。

同样重要的还有对付出的需求。爱情已经超出了人与人之间普通的付出—回报关系。它被定义为"对我们所爱之人的生命和成长的无尽的关怀"（Fromm，1956），"认为对方的快乐就是我们真正的快乐的一种状态"（Heinlein，in Levinger & Snoek，1972）。这样的爱情是无私奉献的。失去了关爱，需求就变成了一系列自私、绝望的要求；失去了需求，关爱就变

成了一种出于慈悲的慈善活动。在爱情中，这两者是相互交织的。

需求和关爱有不同的形式，因人而异。爱情中的人享受着亲密——彼此之间毫无保留的亲密无间。把你真实的自己暴露给对方，也许是有风险的。如果有人不接受你试图扮演的角色，这也许不会令你很伤心，但是，如果有人排斥你想要分享自己心中隐藏多年的秘密和恐惧的欲望时，你会感觉非常难过。如果他（或她）利用你的隐私来控制你，那是非常令你伤心的。这就是爱情有时候能导致暴力倾向和生活起伏的原因之一。

鲁宾设计了一些实验，验证关于对爱情中的人们的感受和行为的常见假设。他发现，按照他的“爱情量表”，得分较高的情侣会比得分较低的情侣（在等待实验的过程中）花更多的时间注视彼此的双眼。然而，他无法证明情侣们会为彼此牺牲自己的利益。

爱情研究中最有趣的发现大概就是男女之间的差别。鲁宾发现，大部分情侣的“爱情量表”得分都相差无几。女方表达爱男方的程度和男方表达爱女方的程度相同。但是，女方往往更“喜欢”（like）自己的男友——更尊重和支持他——相对于他对她的“喜欢”。同时，女方也比男方更喜欢与同性朋友保持亲密关系。

小实验

在一个可能成为你婚姻伴侣的人身上，什么样的性格特征是重要的？

在美国，大约 90%的成年人最终会走进婚姻殿堂。他们如何决定哪个人是最合适的呢？

程序

1. 采访至少 30 位同学或者朋友，让他们说出他们心中未来伴侣必须具备的至关重要的一种品质。

2. 将女生和男生的答案分开。将结果填入一张表格。

分析

1. 女生心中的未来伴侣必须具备什么样的素质？男生呢？

2. 利用你从本章关于爱情和婚姻部分得到的信息，分析你所调查的这些人列举的素质能否保证婚姻的成功。

鲁宾指出，当今社会的女性在生活的社会交往和情感方面更加擅长。男性的示爱举动多于女性，这看上去似乎是一个令人吃惊的结论，但事实上并没有什么值得奇怪的。在那个女性只能做家务的年代，婚姻状况基本决定了她们的生活方式。如今，家庭收入的影响已经不再那么重要。超过半数的已婚女性出去工作，男性和女性同时为家庭财政作出贡献，他们都有能力去做出更多浪漫的举动。事实上，据两位心理学家（Fehr & Russell，1991）报道，在“浪漫”方面，女性已经和男性不相上下了。在不同类型的热烈的爱情以及相守为伴的爱情中，女性的参与程度和男性一样。

在鲁宾之前的研究结束后一年，他又进行了后续的问卷调查。研究发现，当男女双方都表现出对彼此的兴趣时，这种关系就有可能发展；他们就会变得更加亲近和信任。这一发现说明了什么？爱情不是降临到你头上的东西，而是你寻求和创造的东西。你必须为之付出努力和不断地维护。

爱情三角理论 罗伯特·斯腾伯格在1986年对不同的爱情提出了一种更为全面的理论。斯腾伯格的爱情三角理论（triangular theory of love）认为，爱情由三个元素组成：亲密、激情和承诺。这三个元素的不同组合构成了各种各样的爱情关系（见图17—2）。

利用斯腾伯格的模型，我们能看到不同程度的亲密、激情和承诺是如何构成不同类型的爱情关系的。一见钟情的爱情往往充满激情，却缺少承诺；而庆祝结婚50周年的老夫妻之间的爱情则充满了承诺，也许还有亲密，但是少了几分激情。然而，每一种组合都能够为沉浸其中的人酿造一份令其满意的爱情。

婚姻 当一对情侣决定正式地当众表达彼此的承诺时，他们就结婚了。他们能不能过上王子、公主般的幸福生活？如果他们具有相同的文化和经济背景，受教育水平相当，信仰（或是排斥）同一种宗教，那么他们幸福的可能性是很大的。如果他们父母的婚姻幸福，并且他们自己也度过了美好的童年，与家人保持着良好的人际关系，那么他们幸福的可能性就更大了。婚姻成功的两条基本原则是：同族婚姻（endogamy）和同类婚姻（homogamy）。

亲密指爱情中的感觉部分，也就是相互之间感到亲近。激情是爱情的动力方面，指身体被唤醒，深深地被对方吸引。承诺则是需要理性思考的部分，当我们意识到某种关系已经发展成为爱情，我们会试图长期维持这份爱情。**什么是完美的爱情？**

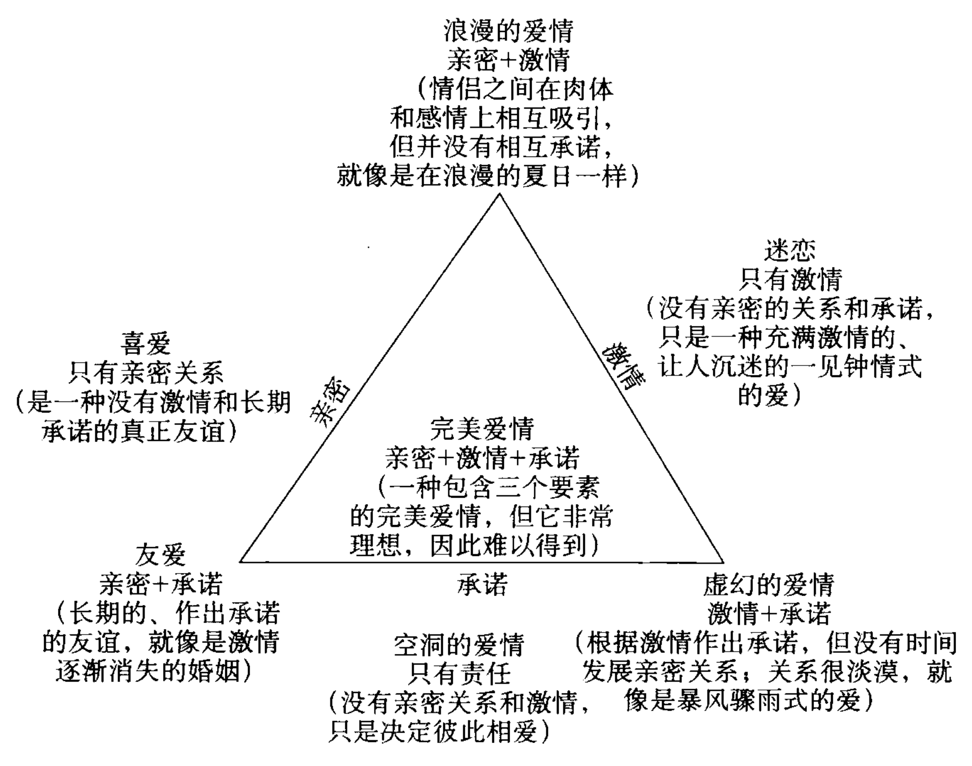


图 17—2　爱情三角理论

同族婚姻是指和来自同一社会群体的人结婚。如果我们和同自己出身相似的人结婚，我们的婚姻就很容易成功（Buss，1985）。此外，同类婚姻指的是和类型相似的人结婚，包括外表、年龄和身体状况的相似。常见的是，人们总是倾向于和与自己有夫妻相的人结婚。有人怀疑是各种社会交往促成了这种配对。几年前，在美国明尼苏达大学举行的一次舞会中，学生们由计算机随机配对。在所有随机配对的学生中，只有外表吸引力差不多的两个人才有可能继续约会（Walster et al.，1966）。

婚姻问题和离婚　总体来说，婚姻生活的健康调整取决于三个因素：夫妻之间的需求是否协调，夫妻双方的形象是否相配，以及夫妻之间是否对彼此的角色扮演感到满意。

外部因素有可能会让一方甚至双方都无法继续承担自己的责任。一个失业的男子无法履行他想要承担的家庭责任，而且还有可能要求助于家人，家人也许会经常数落他。一个工作的女性想要供养住在破旧公寓里的一家人，她也许很难打扫干净有着破旧水池的厨房，很难让家人填饱肚子，也很难保证孩子的安全。

有些夫妻随着时间流逝自然而然地淡化了感情：因为丈夫或妻子忙于事业，因为一个习惯，因为养育孩子，或者因为社区事务等。让我们猜想，他们也许不愿作出调整和妥协来满足彼此的需求，达到对彼此的预期。或许他们不能面对他们的问题。无论因为什么，他们都决定要离婚。不然又能怎样？

从很多角度看，离婚就像是死亡——一段姻缘的死亡。离婚不可避免地释放了一股感情狂潮：愤怒（即使是这个人选择了离婚），怨恨，恐惧，孤单，焦虑，最重要的是一种失败感。离婚双方突然被丢到了陌生境地。男的也许会尝试多年来第一次自己做饭；女的则要第一次修理漏水的水龙头。五年或者十年间的第一次约会可能会让一个曾经结过婚的人感觉又回到了青春时代。朋友们也许会觉得他们必须选择其中一方。有些离婚的人发现很难控制自己不去想起那段放弃的婚姻，或者很难无拘无束。最痛苦的莫过于打发时间——这个人也许曾经渴望闲暇，而一旦有了自由的时间，却又不知如何打发。

所有这些总结起来就是梅尔·克兰茨勒（Mel Krantzler，1973）所说的“分手冲击”（separation shock）。无论在何种情况下，大多数离婚的人都要经历一段痛苦的时光，直到他们突然意识到自己还活着。这是对离婚生活进行调整的第一步。对前妻或前夫的怨恨减轻之后，过去的痛苦就不再充斥现在的生活了。他们开始给老朋友打电话，结交新的朋友，享受着随心所欲的生活。实际上，这时候的离婚者已经变成一个全新的单身者了。

孩子和离婚　父母离婚的孩子对新生活的调整会比他们的父母更艰难。首先，没有哪个孩子希望自己的父母离婚；矛盾是父母之间的，而不是他们的事情。其次，父母也许有充分的分手原因，而孩子（尤其是年幼的孩子）往往不能理解这些原因。再次，孩子自身很难应对父母离婚带来的

后果。选择和谁一起生活，每隔多久才能见到分别的父亲或母亲，这些问题对孩子们来说是无法面对的。最后，孩子（尤其是年幼的孩子）的情感并不像他们的父母一样成熟，因而他们在这场巨大的生活变动中会很无助。

父母离婚的孩子有可能表现出情感爆发、情绪低落以及叛逆等行为特征。这些行为持续时间的长短取决于父母目前关系的和谐程度、孩子生活的稳定程度以及其受到关爱的程度（Berger，2005）。

父母的离婚会导致青春期的孩子遇到一些特殊的问题，因为他们的成长阶段中已经包括了家庭的破碎。如果这种分离发生在孩子还没有能力应对的阶段，这种经历会对他们产生巨大的干扰。曾有一个孩子这样描述父母的离婚："就像有人突然把脚下的地毯抽掉一样。"（Wallerstein & Kelly，1974）

和他们的父母一样，大多数孩子都能够最终面对父母离婚的问题。他们学着远离父母的矛盾，学着面对现实，并努力过好每一天。如果父母能够特别关注他们的孩子，向他们解释离婚的原因，并且听取孩子的意见，那么孩子的调整会变得容易很多。父母离婚已经成为越来越多的孩子必须面对的问题。

第 18 章　群体互动

第 1 节　群体行为

心理学探索	"外国佬"与"社会党人"

无论如何，我得继续往家里赶。我一边走，一边回想这部电影，那会儿我突然希望我有些同伴。"外国佬"不会单独出行，因为他们可能会受到语言挑衅，或者有人会从他们身旁经过并且高喊"外国佬"。如果你了解我这句话的意思，那么你就不会因此感到生气。我们会受到"社会党人"的语言挑衅。我确定你不会写这个词儿，它实际上是一个缩写词，代表的是那些身居上流社会、坐喷气机旅行、住在（纽约）曼哈顿西区的家伙。与这个词类似的是"外国佬"，它通常被用来指那些住在纽约东部贫民区中我们这个圈子里的小孩子。

——from *The Outsiders* by S. E. Hinton，1967

在上面这段文字中，欣顿（Hinton）刻画的人物 Ponyboy 讲述了他的经历——这种经历受到了两个群体之间的对抗行为的深刻影响。这些群体之间的区别在很大程度上影响了 Ponyboy 的生活。哪些群体对你的生活产生了影响？为什么？

什么是群体？

圣斯坦尼斯洛斯学院教区的保龄球队、美国退休人员协会（American Association of Retired Persons，AARP）和狄克西女子三人组有哪些共同点呢？其中任何一个都可以被划分为一个群体。一个**群体**（group）是指相互影响、分享共同目标并且影响成员的思考和行为方式的人的集合。一般来说，一个群体的成员是相互依赖的，拥有共同的目标而且彼此之间互相

交流。人们认为，那些虽然聚集在一起，但彼此之间并不相互交往的人不是一个群体，而是一个集合（aggregate）。比如，在第 33 街区等候穿过第 4 大街的一群人就不是一个群体，而仅仅是一个集合。如果红绿灯一直没有变，而且又有很多人加入进来，那么这就有了一个共同的目标，而且他们之间会有一些互动。最后，当有人开始穿越这条街的时候，这个群体就会跟随其后，并展示出相互的依赖性。互动（interaction）在形成一个群体时是一个关键因素。

相互依赖性

被划分为一个群体的那群人彼此之间一定是相互依赖的。当某个成员的任何一个行为都会影响或改变其他成员时，就形成了一种相互依赖性。比如，在一群运动员或室友中，每个成员都对这个群体中其他的人负有特定的责任，如果他不承担起相应的责任，那么其他成员将会受影响。对运动员来说，影响的结果可能是输掉比赛；而对住在同一公寓内的室友来说，结果可能是大家都住在一个凌乱不堪的公寓里。某个人可能会是这个群体的领导——决策的制定者，也可能是一个服从者，等等。如果任何人都不履行自己的角色所要求的义务，那么这个群体的其他人都会受到影响。

在小群体中，成员彼此之间的影响通常是直接的，一个成员与另一个成员之间会直接进行交流。在较大的群体里，彼此之间的影响可能是间接的。你和美国总统之间的相互依赖性不是个人接触的结果。然而，如果有那种让美国公民能成为一个群体的事情发生，那么总统的行为可能就会影响你的行为，你和很多美国人的行为也会对总统产生影响。

交流

无论是参加附近拔河比赛的男孩或女孩，还是一个在为大赛作准备的足球队，或是发射队伍分布在世界各地的美国航空航天局（NASA），对任何一个群体来说，要想充分发挥自身的功能，交流是至关重要的。在有些情况下，交流本身也是一种对外界的宣示，它能够说明成员的身份特征。比如，乐队成员穿着带有学校标志或名字的 T 恤或夹克就是如此。

在另外一些例子中，交流是在内部进行的，其目的是让群体成员讨论群体的行动并分享共同的经历。直接交流有助于成员拥有情感上的归属感。它增加了这样一种可能性：群体成员认为应该“爱有差异、内外有

别”。交流可以鼓励成员之间就个人目标进行讨论，并进而增强成员对群体目标的奉献精神。

共同的目标

群体成员因为他们分享共同的目标而具有相互依赖性。组建群体通常是为了执行任务或组织活动，而这些任务或活动是人们不能独自完成的。比如消费者协会，它的成员的共同的目标就是从事保护消费者利益的工作。某种族和某宗教群体的成员想要做的是去传承他们共同的传统或信仰。

群体服务的功能一般有两种：一种是**任务功能**（task functions），这些功能的直接目的就是完成某些工作；另外一种是**社会功能**（social functions），这些功能的直接目的是满足成员的感情需要。在大部分群体里，尽管在任何一个既定的群体中某一功能可能占支配地位，但是任务功能和社会功能是自然而然地结合在一起的，而且不能轻易地被分开。

政党、外科医疗队和建筑工程队都是任务导向型的群体。尽管在这些群体中都产生了社会互动，但是它们的主要目的是完成一个项目或者在特定的环境中获得某些改变。在那些非常不正式的、临时的群体中，社会功能就凸显出来了。当人们一起走路、加入党派或参与谈话时，他们就已经组成一个群体了，而这个群体的目的就是获得一些社会回报，比如，获得友谊和情感支持等。但是，需要再次强调的是，每个群体都同时拥有任务功能和社会功能。

☞你知道吗？

我们为什么要加入群体呢？

为了解释人们为什么要加入群体，心理学家提出了各种各样的理由。什么原因会让你加入一个任务导向型的群体呢？

- 它们满足了我们的归属需要。
- 我们必须与和我们类似的人进行比较。
- 我们必须把我们的经历与那些和我们类似的人的经历加以比较。
- 我们把群体成员作为评判标准，并以此标准来评价自己。
- 群体减少了我们的不确定性。
- 群体成员可以在我们困难的时候提供支持。

- 群体为我们提供了友谊。
- 群体为我们提供了安慰，并让我们减少了焦虑感。
- 群体帮助我们完成了一些我们个人难以完成的事情。

群体是怎么联系在一起的?

把一个群体联系在一起的因素——这些因素增强了群体的凝聚力（cohesiveness）——包括共同的态度、标准以及群体对他们的义务和承诺。

规范

规范（norms）是支配群体成员行为和态度的不成文的规则。它们包括了某些共同的信念——关于人们正确的行为方式和应该相信的内容。比如，在家里、在学校和在娱乐场所应该如何行为等就是这样的规则。还有一些规则，包括如何与父母、兄弟姐妹和朋友进行交流以及交流什么等内容。你在与你的朋友和父母进行交流时，会用相同的词语和表达方式吗?大部分人不会。这些规则也不像严格的法律那样是必须要遵守的，它们可能更像是一些倾向或习惯，但是人们希望群体成员根据群体的规范来为人处世，而且如果他们不这样做，就会在某些方面受到惩罚。如果一个学生总是偷偷溜到午饭队伍的前面“加塞儿”，那么他的朋友会颇有微词，并毫不犹豫地指出来。其他人也可能会指责这种行为并显得很生气，因为这个学生违反了“先来后到”这样的排队规范。因此，惩罚的形式可能是：群体内部的人对此人表现出冷淡，而群体外部的人对此人提出批评。如果规范对一个群体是非常重要的，那么违反了规范的成员可能会招致更强烈的社会反应，甚至是被这个群体驱逐出去。

意识形态

对一个群体的凝聚力来说，成员必须拥有共同的价值观。在有些情况下，人们能够聚集在一起，是因为他们拥有相同的理念、态度和目标，也就是说，一种相同的**意识形态**（ideology）。在另外一些情况中，人们聚集在一起并组成一个群体，是因为这个群体的意识形态为他们提供了一种看待自己和解释事件的新方式，并且有一套新目标和新方式。比如，世界妇女组织（The National Organization for Women，NOW）规定的中心问题是拒绝性别歧视。美国退休人员协会（American Association of Retired

Persons，AARP）为了老人和退休人员的权利而四处游说。领导者、英雄、集会、书籍与小册子、标语和代号都能帮助意识形态通俗化，吸纳新的信仰者并且在群体成员中营造出团结的氛围。

承诺

有助于个人具有奉献精神的一个因素是要求个人作出牺牲。如果一个人为了加入一个群体而愿意付钱、忍受磨难或者蒙受耻辱，那么他可能就会坚持下去。比如，高中的有些群体要求：要想加入，必须举行一个入会的仪式。为了加入女生联谊会或大学生联谊会，有些大学生就经历过这种令人尴尬的入会仪式，他们倾向于培养自己对这个群体的忠诚，这种忠诚所持续的时间会长于他们的大学时光。在你高中一年级的时候，你可能也经历过这种入会仪式。高年级学生可能会告诉新生没有电梯，或者说楼梯井被锁住了，或者故意指错方向，等等。这些类似的考验会把一个人与其他人联合起来，形成一个群体。

另一个强化群体奉献精神的因素就是参与。当人们积极地参与群体决策和分享群体成功后所得到的回报时，成员之间的感情就会增加——他们感觉在自己的努力下，这个群体与众不同了。比如，社会心理学家在两组工人之间进行了比较，一组工人参与能够影响其工作的决策，另外一组则选举出代表参与决策的制定或者仅仅告诉其他人应该做什么工作。那些参与决策的工人比那些只是按部就班工作的工人有更高昂的士气，而且更愿意接受改变（Coch & French，1948）。其他研究也论证了这一观点，即在维持工人参与方面，支持型决策者的作用至关重要（Locke，Latham & Erez，1988）。

把一个群体团结在一起的过程必须通过两种方式。个人必须对群体的规范作出反应，认可它的意识形态，并为了能够成为群体成员而作出牺牲。群体也必须对其成员的需要作出反应。如果它的规范是不能执行的，如果它的意识形态与其成员的信仰相互矛盾，抑或是如果它提供的回报不足以弥补它要求成员作出的牺牲，那么它就不可能获得凝聚力。

群体的类型

社会心理学家对人们组成的各种群体之间所发生的事情非常感兴趣。群体可以被区分为内群体（in-group）和外群体（out-group）以及初级群体（primary group）和次级群体（secondary group）等类型。当一个群体的成员

得到了群体的认同时，他们就被视为内群体。外群体包括不是内群体的成员的所有人。外群体中的人会被内群体成员所拒绝和敌视。

初级群体是指每天都面对面地相互影响的一群人。因为这些相互影响是经常性的，所以有时候群体成员可能会感情用事。比如，你与你的家庭成员朝夕相处，和他们一起吃饭、睡觉和玩，有时候你也会和他们产生争执。次级群体是指一个较大的群体，你与群体成员之间更多地并不是私人关系。比如，与你一样选修心理学课程的同学所组成的班级就是一个次级群体。

你身边的心理学　社会规范

视觉行为揭示了规范对我们行为的影响。当你在走廊里碰到一个你不认识的人时，你有两个选择：说话或不说话。如果你决定跟他打招呼，那么又会发生什么呢？如果你决定不说话，那么又会发生什么呢？

在这两个例子中，当你离那个人有10～18英尺远的时候，公认的社会规范是你把你的眼睛转向右边。你可能显得对公告栏感兴趣或者仅仅是看天花板或地板。如果你的头转了90度后还聚焦于那个人，那么别人就会认为你的热情过头了。如果你走过走廊之后还转过身去继续看那个人，那么这种行为就会被视为一种骚扰或挑衅。

类似的规范在各种各样的情形中都会发挥作用。比如，每当有人上电梯或下电梯时，所有乘电梯的人都会对所占用的空间进行大致相等的分配，这就是一种习惯。这些规范就是指导我们社会行为的不成文规则。

社会助长作用和社会抑制作用

在一群人面前，你比以前做得更好了还是更坏了呢？你听过“家庭团队的优势”吗？这是社会助长作用的另一种说法。**社会助长作用**（social facilitation）指的是那种个体在群体面前展示自己时能够把行为做得更好的倾向。但是，有时候在人群面前你会表现得很差，这是**社会抑制作用**（social inhibition）的例子。社会助长作用和社会抑制作用可能会同时产生，因为在人群面前展示自己会增强一个人的动力或某种激励作用。

心理学家罗伯特·扎伊翁茨（Robert Zajonc，1965）注意到，当参与者执行简单或其精通的任务时，社会助长行为就会出现；然而，当参与者执行的是较复杂的任务或者是那种包括了一些对参与者来说未知的因素这

样的任务时，社会抑制行为就会发生。所以，实际上，你在人群面前表现如何取决于你正在做的事情。比如，如果你是一个老练的网球手，但只是一个钢琴新手，那么当你打网球时，你可能在其他人面前表现得更好，而当你在其他人面前试图用“心和灵魂”演奏钢琴时，你表现得就会很差。

群体之所以会影响你的行为，也可能是因为你对别人的评价反应强烈。比如，可能你在你的朋友和父母面前网球打得很好，但当你需要在负责大学招生考试的老师面前展示的时候，你可能会失误不断。

群体内部的相互影响

对人们来说，为个人提供价值观和认同感仅仅是群体意义的某个方面而已。他在群体活动中所扮演的特殊角色也是非常重要的。每一个群体成员都拥有一些独特的、别人无法取代的能力和兴趣，而且每个群体都有许多需要执行的不同的任务。关于群体中的不同成员所扮演的角色以及这些角色之间是如何相互联系在一起的研究，就是所谓的群体结构（group structure）的研究。

群体结构具有很多方面的内容，其中包括：个体成员之间的私人关系，比如爱的关系和信任的关系；在一个特殊维度中的每个成员的身份地位，比如权力、流行度、身份或资源的多寡。还包括不同成员所扮演的角色。角色是指人们希望某个人根据他在特定群体中的身份地位而所做出的行为。因此，当你所在的班级聚会的时候，有的人会充当老师的角色，其他人则是学生的角色。是不是有人担任了你们班的班干部？是不是有人总是保持沉默呢？是不是还有一些人总是喜欢开玩笑？我们每一个人都具有多重角色（multiple roles），这些角色会随着我们所在群体的不同而发生变化。有时，我们可能会发现自己处在角色冲突（role conflict）之中。比如，如果你转学了，那么在足球赛的时候，你在原来学校足球队中的角色与你在现在学校足球队中的角色就会发生冲突。

决策

大部分群体必须进行决策。比如，你和你的朋友必须决定在星期六晚上做什么。陪审团成员必须决定被告是有罪还是无罪。董事长的智囊团成员必须针对公司遇到的危机找到恰当的解决办法。群体极化和群体思维是影响群体决策的两个过程。

群体极化 你是否曾经表达过你的观点，并就这一观点与一群朋友进行

了讨论？这个讨论是如何对你的观点的说服力产生影响的呢？根据**群体极化**（group polarization）的观点，如果你和一群人就某个观点进行了讨论，而且大多数成员只支持问题的某个方面，那么这个讨论就非常具有代表性了，即它让大多数人的观点比他们在讨论前的观点更加极端（见图 18—1）。在这一过程中，大多数人的观点被强化了。相同论据的不断重复导致人们在支持大多数人的意见时态度更加坚决。如果在讨论某个问题的时候，群体成员的观点是分散的，那么这个群体讨论的结果往往是折中调和。

比如，如果说你认为骑摩托车的人应该戴头盔。在一天下午吃饭的时候，骑摩托车和戴头盔的主题被提了出来。你的大部分朋友都认为骑摩托车的人应该戴头盔。当你和你的朋友在讨论这个问题的时候，你们都会为这个观点举例说明，并进行了非常合理的论证。当讨论结束后，你会觉得你对这个问题的态度比讨论之前更加坚定了。你认为确实应该强制骑摩托车的人戴头盔。

每个三角代表的是每个人的观点。在群体讨论之前，个人观点在内容和强度上都是分散的。讨论完之后，个人开始脱离原初的观点，并开始走向极端。**为什么在群体极化中观点会变得更加极端呢？**

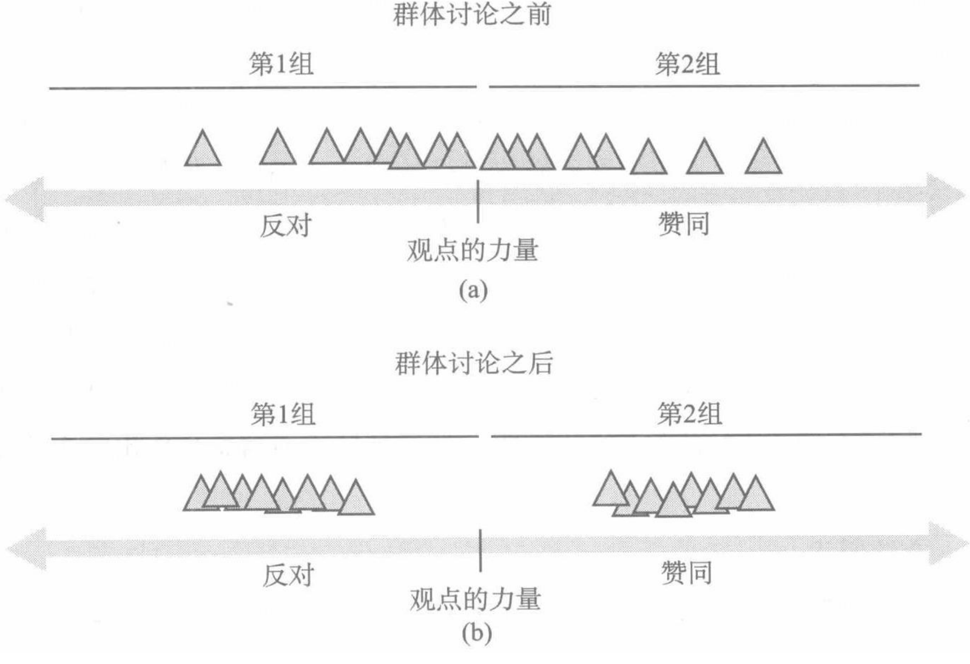


图 18—1　群体极化

资料来源：Peter Gray，*Psychology*，2006.

群体思维 纵观历史，政府领导者有时会作出不太妥当的决定。当约翰·F·肯尼迪（John F. Kennedy）在1961年成为美国总统时，他面临着如何对付古巴共产主义领导人卡斯特罗（Fidel Castro）的问题。卡斯特罗与苏联领导人结成了亲密的同盟，而这个同盟威胁到了美国的安全。肯尼迪决定入侵古巴并推翻卡斯特罗。这一入侵活动在猪湾（Bay of Pigs）遭到了惨痛的失利，这让肯尼迪政府显得软弱无力，而且把世界推到了核战争的边缘。为什么肯尼迪会作出这样的决定呢？肯尼迪及其当局可能就是群体思维的受害者。

当群体抱成一团而不愿意考虑其他行动方案的时候，他们就是**群体思维**（groupthink）的受害者。当进行群体思维的时候，群体成员并不能作出最好的决定。群体成员可能为了避免彼此之间相互批评，而对相反的观点就不再加以讨论，这样也就不能对当前形势作出批判性的分析判断。

当讨论猪湾入侵问题的时候，肯尼迪的顾问们不愿再对肯尼迪的入侵决定做出批判性的考察。相反，他们想要做的是取悦总统，而且在这一点上他们取得了空前的一致。这一决定的结果是，几百名入侵古巴的美军在猪湾失去了他们的生命。

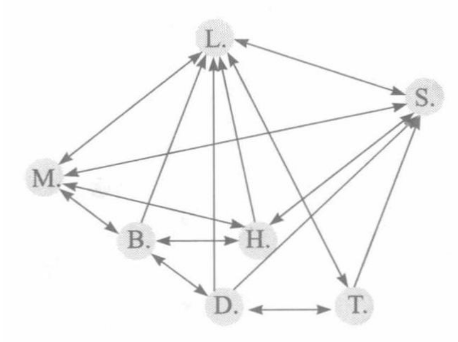
如何提高群体的决策水平 群体能够避免作出不好的决定，也能提高其决策的水准。领导人应该避免鼓吹自己的观点，相反，他们应该鼓励群体开展群体性讨论。在作决定的时候，群体成员应该听听其他人的观点，直面其他观点提出的挑战。少数派的观点应该有机会表达出来并得到充分讨论。而且，群体成员应该全神贯注于讨论的问题以及这些问题是如何得到解决的。在作决定时，群体成员不应该过于重视群体内部的一致性；但是，他们应该重视人们交流的开放性，要收集足够的信息来作出一个不偏不倚的决定。

交流模式

当研究群体的时候，社会心理学家使用一种所谓的**社会关系图**（sociogram）来分析群体结构。社会心理学家要求一个群体的所有成员都能够叫出自己愿意与之共事的人的名字，并能够叫出那些他们最喜欢的人的名

字，甚至能够叫出那些他们最不愿意与之合作的人的名字。比如，可以要求某个成员去参加他喜欢的小集团，和集团内的成员一起讨论讨论政治，一起度度假，或者共同完成一项任务。就像图 18—2 中所显示的那样，他们的这些选择可以被图示化。社会关系图能够帮助社会心理学家说明，个体为什么能够与群体中的其他成员进行交流。另外一种揭示群体结构的社会关系图则解释了群体中成员之间的交流模式——是谁向谁发号施令的，这种情况发生的频率如何。

在这些社会关系图中，单向箭头表示一种单向的崇拜，双向箭头则指的是双向的友谊。一个人的“粉丝”越多，他在社会交流模式中所处的地位就越高。下面的那个群体模式表现的是一种等级结构。在下面这种群体模式中，谁是领导者？



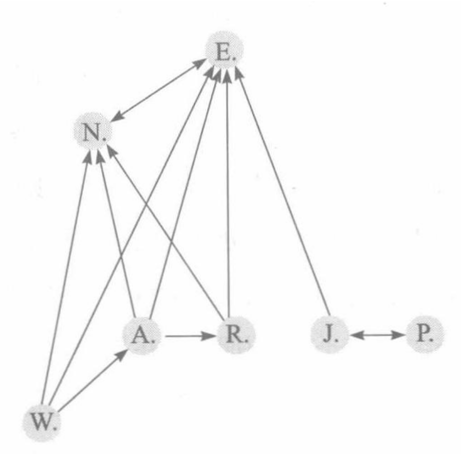


图 18—2　社会关系图

哈罗德·莱维特（Harold Leavitt）在1951年做了一个实验，内容是观察群体成员在解决问题的时候用的是哪种交流模式。他把每五个人分为一组，然后把一张上面带有一些符号的卡片分发给小组中的人，然后把这些人单独关在一间房子里。群体成员之间只允许用文字的方式进行交流，他还能够创造一些像图18—3中的那种网络结构。每个点代表一个人，而那些线则代表交流的渠道。参与者各司其职，但是他们只能与他们能够联系上的人进行交流。

每个点代表一个人。线代表的是交流的渠道。参与者只能与他们利用交流渠道能够联系上的人进行信息交流。**莱维特发现的这些网络结构中，哪些是集权化的组织？**

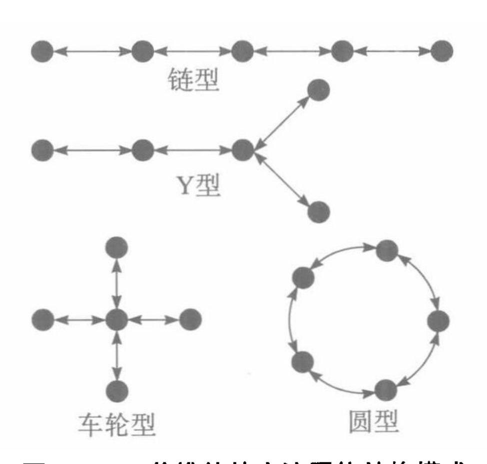


图18—3 莱维特的交流网络结构模式

那些属于"圆型"结构中的人在用卡片的方式解决问题的时候是最慢的，但是他们在交流和决定的时候是最幸福的。在这些群体中，每个人都发出并收到了大量的信息，一些人收集信息，一些人则仅仅是传递信息。相反，在"车轮型"结构中，人们只向处于中心位置的人发出了很少的信息，因为这个人才是问题的解决者和信息的传递者。这些群体成员很快就找到了问题的答案，但是，处在"轮子"周围的人并不愿意参与这项工作。

继续做这个实验。每个群体的成员都要求指定他们的领导者。在集权化的群体中（"车轮型"、"链型"和"Y型"），一般是处在中心的人被选为群体的领导。但是，在"圆型"结构中，一半以上的人认为他们中间没

有领导者，即使是认为他们中间有领导者的那些人，他们心目中的领导者也不尽相同。因此，一个集权化的组织对于那些任务导向型的群体来说似乎更有用，而非集权化的结构则更适合于那些社交型的群体。

领导力

不管是由学生组成的群体，还是由工人、女童子军甚或是政治家组成的群体，它们都有领导者。一个领导者体现的是群体的规范和理念，对外部人士来说，领导者就是这个群体的代表。在一个群体的内部，一个领导者发起行动、发出命令、作出决定并解决争端。一个优秀的领导者对于群体中的其他成员都能产生巨大影响。

领导力能够通过多种方式加以界定。我们大多数人认为领导力是一种人格特质（personality trait）。在一定程度上，这没有错。一位心理学家（Stogdill，1974）把领导力界定为人的个性的一个方面——能够让人们服从他（或她）的能力。它还被认为是一种施加社会影响、说服别人的技巧，或者仅仅被视为一种社会力量的表现。人们还发现，与群体中的其他人相比，领导者一般都能够更好地自我改正，更加自信、更加精力充沛和卓尔不群，并且显得比一般人聪明（Gibb，1969）。其他研究者（Blake & Mouton，1985）提出了一种截然不同的模式。他们论证说，领导者在一定程度上关心的是产出（也就是说，任务的完成情况）和人们的福利情况。一个非常关心产出和人们福利的领导者更可能制定出一种团队管理的计划，因为这样就能够集中群体的目标。一个非常关注产出的领导者强调的是服从，而一个更加关心工人福利的领导者可能在相对友好的组织中营造的是一种没有压力的氛围。一个几乎不关心产出和人们福利的领导者可能会为了无为而治而不对人们提出过多的要求（Blake & McCanse，1991）。

领导力的另外一种考察方法是看群体得到强化后最终导致的结果如何（Berry & Houston，1993）。用这种方法，领导力仅仅是群体行动的中心或焦点而已，它是达到群体目标的一种工具，或者是群体相互影响的结果（Stogdill，1974）。在这种意义上，群体的本质部分在于群体中的领导者是谁。不同的环境需要不同类型的领导者。一个受到内部冲突

困扰的群体需要的是那种善于处理人际关系的领导，他必须能够解决争端并让人们平心静气。一个需要执行复杂任务的群体需要的领导者必须在设定目标和制定实现目标的策略方面拥有丰富的经验（Fiedler，1969）。

还有一种界定领导力的方式，它被称为转换型的领导力（transformational leadership）。通过改变群体成员的目标并强化他们的承诺，这种领导力能够进行大范围的有组织的改革。转换型的领导者是那种有感召力的人，他们激情澎湃，能够把自己的关注点提供给群体成员，能够非常聪明地鼓动群体成员。感召力指的是，一个领导者具有很强的说服别人的能力。这种领导力是以追随者对领导者的天赋异禀和经验认可为基础的。当一个领导者成为一个有感召力的人物时，他的追随者相信领导者的观点是完全正确的，自愿服从领导者，对领导者倾注了无限的爱戴，并且能够在这些因素的激励下绝对地执行领导者的意愿。富兰克林·罗斯福就可以被称为有感召力的领导者。

领导的风格　领导具有三种风格：权威型、放任自流型和民主型。权威型的领导者完全自己作决定，向群体成员分配任务。这些领导者关注的是如何完成任务以及该任务是不是与群体的目标一致。像利比亚的领导人卡扎菲（Muammar al-Qaddhafi）这样的权威型领导者，就会告诉群体中的其他成员应该做什么，并要求他们绝对服从。放任自流型的领导者在进行群体决策时很少参与其中。这种领导者鼓励群体去自己作出决定。在这种类型的领导者的领导下，群体成员在作决定的时候，他们追求的是群体的目标而不是领导者自己的目标。当引导进行课堂讨论的时候，你的老师可能就是这样一种典型的放任自流型的领导者——他鼓励群体成员充分表达自己的观点。民主型的领导者鼓励群体成员通过达成共识来参与作决定的过程。这些领导者通常被认为是支持型而不是决定型的领导者。民主型的领导者，比如美国国会中的领导者，就试图在群体成员中达成共识。

第 2 节 从众与服从

心理学探索 他们为什么一直在跑?

突然，某个人跑了起来。这可能仅仅是因为他记起在某个时刻必须去看望他的妻子，由于怕迟到而不得不跑着去。不管是因为什么原因，他朝着东边跑向了布罗德大街（他跑到这条街上可能是因为这条街上有一家叫 Maramor 的饭馆，这是他与妻子喜欢的约会之所）。有的人也开始跑了起来，其中有精神亢奋的报童，也有身体健硕的绅士。在十分钟内，从联盟站（Union Depot）到法院，高街上的所有人都开始跑了起来。嘈杂的声音汇聚成一个可怕的词“大坝”。“溃坝了!”这句可怕的话可能来自一位坐在汽车里的小老太太，也可能来自一个交通警察，甚或是来自一个不谙世事的小孩子——没有人知道是谁，也没有人知道到底是因为什么事情。

——from “The Day the Dam Broke” in *My Life and Hard Times* by James Thurber，1933

上面这篇短文是一个表现人们服从群体压力的很好的例子。他们为什么会跑呢?他们跑，是因为别的人都在跑。与其说大多数个体是根据自己的推理作出判断，不如说，他们服从了群体的决定——跑。

导致从众的群体压力

你是否有过这样的经历：当你回到家，惊奇地发现你的父母都穿着时下最流行的服装?你和你的父母是否有过诸如下面的对话：

“你能不能出去走走，看看穿成这样像什么样子?”

“可是大家都这么穿的啊。”

心理学家所罗门·阿施（Solomon Asch，1952）设计了一个经典的实验，用来测试人们对同伴之间压力的从众性。**从众**（conformity）指的是那种因为直接或间接的群体压力而不得不从事的行为。他发现，即使人们并没有达成一致，他们也会服从那些代表着正确理念的人。如果你是实验中的一个参与者，那么下面的实验就是你可能会遇到的经历。

你和另外六个同学聚在一个教室里，一起参与一个视觉实验。实验人员在你们七个人前面的屏幕上投射出一条线，然后再在这个屏幕上投射出

三条线，要求你们指出三条线中的哪条线与你们前面看到的那条线的长度是一样的。这三条线中有一条与之等长，另外两条线明显与之不等长（见图 18—4)。这一实验就这样平淡无奇地开始了。在第一次比较中，每个人都选择了那条与之绝对等长的线。当第二次再显示一组线的时候，这些人之间再次出现了一致的答案。这一区别看似简单明了，但是你准备接受让你出乎意料的结果吧。

在阿施关于从众的实验中，参与者的任务是决定标准线段的长度是否与之后给出的线段的长度相等。实际上，要作出区分很容易。**阿施实验的目的是什么?**

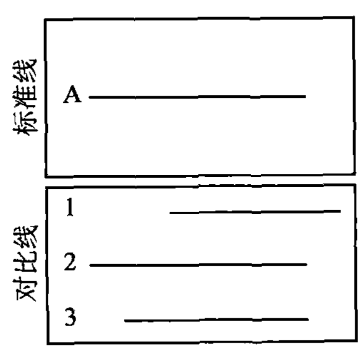


图 18—4　阿施的实验

在第三次试验中，这些人之间出现了一些出乎意料的不一致。你非常确定，应该是第二条线与答案匹配。然而，群体中的第一个人非常自信地说，第一条线才是那条与之等长的线。然后，第二个人也附和第一个人的意见，他也说第一条线才应该是正确的答案。随后，第三个人、第四个人、第五个人、第六个人都这样认为。现在轮到你了。此时，你面临着两个相互矛盾的信息：你自己的感觉明显告诉你，你的答案是正确的，但是前面六个人非常自信和空前一致的意见却告诉你说，你是错的。

这种两难的实验做了 18 次。在第 12 次实验中，群体中的其他成员都给出了一个答案，而这个答案与你认为正确的答案截然不同。只是在这一系列实验结束的时候，你才了解到为什么会出现这些混淆。其他六个参与者都是演员，实验人员要求他们在这 12 次实验中提供错误答案。

大多数参与者对这种情况会有什么样的反应呢？阿施发现，参与他的

实验的人中，有 75％的人在这种情况下选择从众。这些从众者被他称为“屈服者”。大多数“屈服者”事后向阿施解释说，他们知道哪条线是正确的，但是他们屈服于群体的压力而不愿意表现得与众不同。阿施把那些没有从众的人称为“独立者”。大约 25％的实验参与者是独立者。尽管存在着群体压力，但他们还是给出了正确的答案。为什么有这么多从众者呢？根据某一理论，大多数孩子是这样被教育的，那就是人生中最重要的是被大家喜欢和接受。从众无疑是得到大家认可的最好的方法。

人们为什么会从众？

阿施最重要的发现是，如果前面六个人中的某一个人没有坚持群体的观点，那么也许你就能够坚持自己的观点。这表明，一个人很难在孤立无援的时候坚持自己的观点。后来的研究者发现，在某些条件下，少数人的意见能够战胜大多数的意见（Moscovici，1985）。通过不同意多数人的意见这种方式，一个人实际上能够减轻自己不得不服从别人的压力。通过质疑多数人的观点是否正确，少数反对者还能够实现提供信息的目的。当人们听到不同意见的时候，他们可能会更加仔细地对问题进行考察，而这能够导向一个更好的解决方法。

在阿施的实验中，很多参与者从众了，他们的反应就是屈从于群体成员的整体反应，然而他们可能实际上并没有改变自己的信仰。在公众行为与个人信仰之间发生的矛盾通常以**顺从**（compliance）为表征。当没有必要改变我们的信仰就能满足别人的要求的时候，就会发生顺从这种行为。

得到顺从的方法之一就是登门槛效应（foot-in-the-door technique）。当你让别人同意你不太重要的要求的时候，就会出现这种情况。这种不太重要的要求——参与者可能会同意的要求——实际上是重要要求的一个组成部分。比如，一个汽车销售人员可能会把你领到一个展示室里面，说：“进来坐一坐，随便看一看——这完全是自愿的。”但是，一旦你进入展示室，那么你可能就会逐渐形成一种你需要一辆新车的想法。然而，在最初的时候，你的想法是无关紧要的，但是到后来，你的想法会越来越接近主题。

这有一些因素能够促成人们的服从行为。内容如下：

- 归属于一个群体。强化自己是群体的一员而不是一个独立分子这一认识。

- 希望得到群体中其他成员的喜欢。
- 较低的自尊感。
- 社交活动中表现得拘谨。
- 对某个任务不太熟悉。
- 群体的大小（当群体的人数增加到五到六个人的时候，从众性程度就会增强。随着人数的进一步增加，从众性的程度就会减弱）。
- 文化的影响。

服从权威

他人对你的态度和行为的影响非常大。有时这种影响是间接的和潜移默化的，而有时候这种影响又是非常直接的。人们可能仅仅告诉你应该相信什么和应该做些什么。但是，在什么情况下你会服从他们呢?

在这个社会中，每个人都有与各种各样的权威者一起共事的经历，比如父母、老师、警官、经理、法官、牧师和军官等。**服从**（obedience）——或者说对这些权威的命令作出的反应——可能是有用的，也可能具有破坏性。比如，服从医生的命令，或者在一个紧急事件中听从消防员的指令，可能就是具有建设性的。但是，心理学家更感兴趣的是服从的消极方面。他们从历史事件中了解到，个体经常会服从非理性的命令。实际上，即使当服从会违反人们的良知和他们的伦理规范时，他们通常也会服从权威。

米尔格拉姆的实验

心理学家斯坦利·米尔格拉姆（Stanley Milgram）在1963年做了最著名的关于服从的实验。米尔格拉姆让两个参与者单独出席一个会议，并在会上告诉他们，他们将会参与一个实验，目的是测试惩罚对于记忆是不是有用。实验人员告诉其中一个参与者，他的身份是“老师”，而另外一个则被告知是“学生”。实际上，这个“学生”不是这个实验的志愿者，他是米尔格拉姆的同伙。实验中，“老师”用麦克风读一串需要这个“学生”记住的单词，这个“学生”就在附近的房间里。如果这个“学生”不能完全正确地背诵这些单词，那么“老师”就执行一次电击惩罚。这个实验的目的就是测试电击对于学习有没有影响。但实际上，米尔格拉姆想要揭示的是：在多大程度上老师会坚持自己的执教方式，以及电击多少次之后老师才愿意教另外一个

人。在实验前，米尔格拉姆在一群心理学学生中做了一个调查。所有的学生都预测说，没有几个“老师”愿意去电击这个“学生”。

在实验开始之初，“学生”不断地给出错误的答案，而这个“教师”不得不执行电击，而且这个“老师”神情极其不安地看着这个电击器。这个电击器上有一组数字，范围从15伏到450伏，15伏的刻度上面标注着“轻度电击”的字样，而450伏的刻度上则标注着“危险：严重电击”的字样。“学生”每犯一个错误，实验人员就要求“老师”把电压提高到一个新水平。“老师”认为，这个“学生”正在经受着电击，因为他表现出很痛苦的样子，他还看到这个“学生”坐到了一把椅子上，并且看到实验人员把电源的两极放到了“学生”的手上。但是，这个“学生”在整个实验中并没有受到任何电击。

小实验

我们是如何服从群体规范的？

规范就是定制化的规定群体成员应该如何行为的规则。它们能够对群体其他成员的行为产生巨大影响。当群体规范没有得到遵守的时候，人们会有什么样的反应？

程序

1. 思考规定人们在一定的环境下应该做什么或不应该做什么的规范（包括人们聊天时应该保持的距离，看电影时不应该说话，以及在某些场合应该穿什么样的衣服）。

2. 设计并做这样一个实验，在这个实验中你不必遵守群体规范。

分析

1. 当你不遵守某些特殊的规范时，群体中的其他成员一般会对你作出什么反应？

2. 你觉得其他成员之间的人际关系怎么样？

3. 你认为规范能否一直发挥作用？它们会产生危害吗？你为什么这样认为？

随着实验的进行，学生犯了很多错误，而这个老师则需要不断增加电

击的强度。在增加到300伏的时候，这个学生被电倒在墙上，并拒绝进一步提供答案。这时候，实验人员（他穿着白色的工作服）告诉老师说，拒绝给出答案就相当于没有给出正确的答案，需要继续进行电击。当电击使用的电压达到最大值的时候，或者当老师拒绝再电击这个学生的时候，实验就算结束了。如果在某一时刻老师表现出想停止电击，实验人员就会冷静地告诉他说："不管这个学生喜欢与否，你必须坚持下去，直到这个学生能够完全正确地掌握了这些单词为止。"

65％的参与者都表现得非常震惊。这些参与者都不是虐待狂。在这个过程中，他们中的大多数人都表现得非常紧张和内心不安，而且他们想要告诉实验人员说他们想停止这个实验。尽管存在着这样的情感，但是大多数人还是继续服从了实验人员的命令。他们都是普通人——销售人员、工程师和邮政人员，但是他们都被安排在了不同寻常的环境中。

如何解释这种令人吃惊的高度服从行为呢？答案部分在于，实验人员代表的是合法的权威。虽然这些人的指导行为似乎已经超出了正常的道德范围，但是人们都想当然地认为这些权威知道他们所做的事情。

事实上，实验的参与者可以随时终止实验，如果离开的话，他们不会失去什么。尽管如此，服从合法权威的社会环境的观念还是非常根深蒂固的，以至于人们经常缺少一些想法和方法来做其他事情。起身离开被视为触犯了强大的、没有诉诸字面的、被普遍接受的社会行为规范。

米尔格拉姆的实验是非常重要的，因为它对人的行为的诸多不同方面提出了质疑。这个实验还提出了一些关于心理实验的伦理道德问题。如果你是米尔格拉姆实验的参与者，你会有什么样的感受呢？如果你被欺骗而参与了一些对别人造成伤害的行为，你会有什么感受呢？这个实验之后，美国心理学协会（APA，2002）改变了心理学实验的伦理标准。今天，所有的实验，尤其是那些对人能够造成潜在的心理伤害的实验，会得到研究委员会的严格监管。实验在实施之前，必须得到充分的同意，而且在实验之后必须透露实验的所有细节，这是今天心理学研究实验参与人员的绝对权利。

斯坦福监狱实验

在一个夏天的星期天早晨，尖锐的警笛声划破了宁静的天空，这时汤

米·惠特洛（Tommy Whitlow）睡醒了。当汤米睁开双眼时，一个警察巡视员停了下来，脸上还留着倦容。警察逮捕了汤米，指控他触犯了重罪。他们搜了他的身并给他戴上了手铐，随之把他带到了警车上。在警局，警察让汤米按了手印，给他登记造册，然后蒙上他的眼睛，把他带到了斯坦福市的监狱。他一到监狱，狱警就让他脱光，然后用消毒剂冲他的全身。他被命令穿上统一的监狱服装，在这个服装的前面印有代表他身份的号码。在这天早晨，警察还逮捕了另外八个学生。

汤米和其他几个学生实际上是某个实验的参与者，这个实验的目的是观察普通人在非同寻常的环境下如何做出行为。为了不让参与者受到太多的惊吓，只是用了少数的志愿者。汤米和其他几个志愿者是报纸广告的应征者；他们对这个实验毫无所知，甚至不知道这个实验会有逮捕这个阶段。

研究者随意地把男性志愿者分为两组——一组是囚犯，一组是狱警。这两组都被送到了同一个监狱中生活。这个监狱设在斯坦福大学某大楼的地下室。狱警被告知囚犯必须服从命令。在两天内，大多数狱警开始沉迷于自己的权力。他们残忍地对待这些囚犯，而且通常是毫无理由地这样做。这些狱警希望囚犯不容置疑地服从“规则”。如果囚犯没有服从“规则”，那么他们就会失去读书看报的特权。如果囚犯不遵守“规则”的程度加剧，那么惩罚就会加重。有时候，狱警会命令这些囚犯完成一些非常让人尴尬的、让人觉得羞耻和愚蠢的任务，比如做俯卧撑和用赤着的双手洗厕所等。

更多的信息　集体主义

很多美国人是这样评价个人主义的——它关注的是如何用一种个体性的词来界定自己，并且赋予了个人目标某种优先性。但是，另外一些社会却更加注重集体主义——它根据某个人所归属的群体来界定自我，并且认为群体的目标更具有优先性。在集体主义盛行的社会中，比如在非洲、亚洲以及中美洲和南美洲等地，个人努力控制自己的行为，并维持自己与其他社会成员之间的和谐关系。这些社会鼓励社会成员应该相互依赖，而且要把个人的目标置于集体目标之后。集体主义文化中的人们最看重的内容与别的社会不同，因此在解决冲突和处理与他人之间的关系时，他们所采用的策略也存在着巨大的差异。

同时，囚犯开始表现出诸如受到了很大压力这样的特点，他们通常表

现得忍气吞声，而且情绪抑郁。有时候，囚犯会拒绝遵从规则，在狱警背后抱怨，对监狱做一些消极的评论，后来表现出一种非常消极的挫折感。一些囚犯开始变得很生气，并开始翻然醒悟；另外一些囚犯则染上了心理疾病和做事鲁莽的特征。这种情绪上的反应非常剧烈，以至于本来计划为期两周的实验不得不在六天后就匆忙完事。由此观之，监狱这种环境对人的个性影响巨大。尽管参与这个实验的志愿者在情感上是成熟的和稳定的（根据在实验之前对他们进行的测试可以了解到这一点），但是个体所扮演的角色改变了他们的行为方式。在生活中，还可能存在着其他一些情形，它让我们和周围的人都不得不按照自己并不希望出现的方式为人处世。

在随后的访谈中，所有的参与者都没有留下什么后遗症。一些志愿者很难理解，为什么这个实验会对自己产生这么大的影响。这个实验不但改变了心理学实验的道德标准，而且说明了在这种情形下，这些力量是如何改变我们的感受、思想和行为的。监狱中存在的生活模式改变了参与者处世的原则、角色和他们对自己的期望（Zimbardo，1975）。

人们为什么服从别人？ 为什么德国人服从阿道夫·希特勒的命令，在第二次世界大战期间去执行种族屠杀？为什么一些信徒会服从他们的领导者的命令而自杀殉教呢？尽管这些领导者的命令明显是非常不合理的，不是吗？心理学家提出，人们习惯于服从权威的某种身份。在我们的一生中，我们服从父母、医生、老师和宗教领导者。在我们的一生中，我们还学着服从一些规则，如交通法规、学校纪律和父母定下的规矩。但是，当权威的身份真正出现的时候，我们更可能服从由这些权威制定的规则。

案例研究——你的族群或你的道德规范

研究时间： 1994 年

研究简介： 劳伦斯·洛克伍德（Lawrence Rockwood）是一名美军上尉。当被命令率领武装部队入侵海地的时候，他已经在军中服役近 20 年（当时，一个军政府已经在海地掌握了政权。当民主选举出来的政府重新掌握政权的时候，美军的任务是维持海地的稳定）。通过这个任务，总统威廉·J·克林顿（William J. Clinton）试图减少施加在海地人民身上的野

蛮罪行。出于对这次任务的自信和热情，洛克伍德强烈地呼吁全世界的人民都应该保障人权。但洛克伍德并不知道，这次任务可能会与他的道德标准发生激烈的冲突。

研究假设：与阿施和米尔格拉姆的研究类似，这个研究的假设是，当面对压力而不得不服从命令的时候，一个人将不得不顺从群体或某个权威的意志。

研究方法：武装部队一到达海地，美国领导人就改变了任务，从原来的"阻止野蛮的犯罪行为"改为"武力防卫"，也就是说，防止美军遭受伤害，保障自身的安全。司令官命令洛克伍德上尉去调查海地当地的监狱，并向自己汇报那里的情况。洛克伍德发现这些监狱的环境恶劣，狱警虐待并严刑拷打囚犯，他就此向上司进行了汇报。洛克伍德发现，在一个监狱里，一个狭小的牢房中住着30多个囚犯，而且有的人因为不适应这里的环境，以至于他们的皮肤开始发生溃烂。

这些环境让洛克伍德上尉感到非常震惊，所以他请求执行特殊任务——进入监狱并加强对监狱中犯人之间的斗殴的管理。他的直接上司接到了洛克伍德的请求，建议采取特殊手段对监狱进行调查。特殊的举措实际上就意味着他拒绝了这一请求。

这个拒绝提示洛克伍德：要自己动手采取措施。他知道，这样一来军事法庭会对其进行审判，他的职业军人生涯也会因此而结束——洛克伍德没有服从他的直接上司的命令，超越了他的职权范围。他进入了海地的监狱并释放了这里的犯人。四小时后，一位美军少校来到了这个海地监狱，然后命令洛克伍德离开这里。当洛克伍德拒绝离开的时候，军队通过武力迫使他离开了监狱。军队中的心理分析师对其进行了两次检查，发现他神志清醒。然后，军队就指控他不服从命令。在洛克伍德自己的辩护词中，他声称："我更关注的是人权而不是所有军队的命令。"

研究结果：在1995年，美军的军事法庭对洛克伍德的行为进行了审判。军队宣判让洛克伍德退伍回家——这相当于非常不光彩的解雇——尽管他的军事记录非常完美，但是他没有得到任何报酬和抚恤金。发生的所有这一切都是因为洛克伍德没有选择服从军队施加给他的极端的压力。他作出了道德判断，为了帮助他的人类同伴。很多人质疑，美军为什么不管

付出什么样的代价，都要求每个军人必须服从军队内部的意识形态。劳伦斯·洛克伍德上尉的例子以及他在受到压制的情况下对人权的正义追求说明：个人有能力拒绝服从。

思考题

1. 为什么洛克伍德拒绝屈从于群体压力？

2. 这个案例支持了米尔格拉姆的发现，还是支持了阿施的发现？试解释之。

3. 批判性思考：在什么情况下洛克伍德会服从命令？你认为服从命令取决于个人还是取决于当时的情形？或者是二者兼而有之？解释你给出的答案。

第 3 节　冲突与合作

心理学探索　从上面看

这是 1992 年 4 月 29 日的傍晚，洛杉矶骚乱爆发了……

我透过房间的侧窗观察直升机不停地在一家银行的上空盘旋。我能够看到汽车正在驶过我楼下的十字路口，各种各样的汽车突然掉头，只是为了躲开前面的骚乱。一群人聚集在一起团团转，他们向过往的车辆投掷石块和瓶子。附近没有警察，只有蛮横的暴徒在向那些无辜的机动车司机发泄着自己的仇恨，而这些司机则是在错误的时间出现在了错误的地点。

——from *News at Ten: Fifty Years With Stan Chambers* by Stan Chambers, 1994

在 1992 年 4 月，媒体播放了一段电影胶片，内容是四个白人警察殴打一位非裔美国机动车司机。当法官判定这些警官并没有犯什么罪行（包括攻击和滥用暴力）的时候，洛杉矶南部中心区域发生了大规模的暴徒骚乱。这种暴力行为持续了好几天，然后逐渐平息了下来，暴乱导致了 55 个人死亡并造成了 10 亿美元的损失。

是什么导致了群体性暴力行为呢？这群暴徒为什么会伤害别人呢？在一种截然不同并更加理性的社会氛围中，他们还会做出这种无法无天的事情吗？

攻击性行为

任何能够造成身体或心理伤害的行为都被称为**攻击性行为**（aggression）。它似乎表明，我们的社会正在受到日益增长的暴力行为和攻击性行为的挑战。图18—5展示了攻击的一种模式。是什么原因导致人们采取伤害别人的方式呢？心理学家提出了几种解释攻击性行为的理论。

这就是一个攻击的模式。心理学家提出，生物性因素、认知因素和环境因素等这些因素影响着人们在面临是斗争还是逃避这样的两难处境时作出的反应。**在下面这种模式中，是什么导致了攻击性行为？**

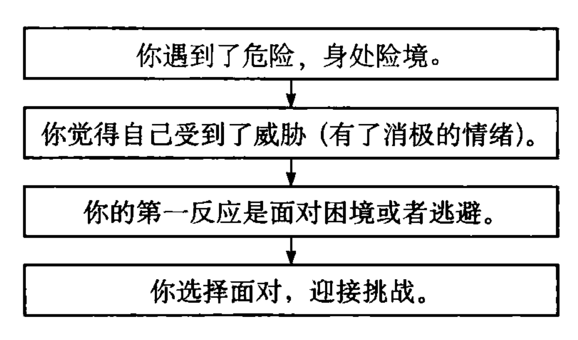


图18—5 攻击的模式

生物性因素

一些动物天然具有攻击性。比如，你可能了解，当受伤的时候，一些本来很温顺的狗会变得狂暴起来。这种暴力反应就是原始的生物性反应。心理学家提出，人也有这种导致攻击性行为的原始的生物性因素。神经传递素，比如血液中的复合胺，就会影响一个人的攻击性行为。当一个人大脑血液中的复合胺浓度降低的时候，他就可能做出这样的攻击性行为。

关于老鼠的实验表明，那些基因被改变之后的老鼠，大脑就会缺少吸收复合胺的东西，它们会很快对其他老鼠进行攻击，而且攻击的强度比一般的老鼠要厉害得多（Shih，1996）。但是，心理学家反对把攻击性行为贴上仅仅是由生物性因素造成的这样的标签。

认知因素

心理学家阿尔伯特·班杜拉提出，孩子通过观察和模仿父母的行为来学习攻击性行为。班杜拉认为，我们一般会关注榜样的行为并模仿他们的行

为。班杜拉的社会学习理论还提出，攻击性行为可以通过几种方式得到强化。用攻击性行为来管束孩子的父母可能也会教会孩子使用攻击性行为。

大众媒体——电视、电影、游戏和音乐——可能也会教会孩子使用攻击性行为。孩子到了18岁的时候，他们一般会在电视上看到大约200 000幕攻击性行为（American Academy of Pediatrics，1995）。当孩子看到了这些媒体攻击性行为之后，他们会逐渐对这些恐怖的攻击性行为产生免疫力，逐渐接受这种行为并认为这是解决问题的手段之一，然后模仿他们观察到的攻击性行为，从而分析出一定的特征来判断自己是牺牲品还是受害者。

个性因素

一定的个人特征——比如易冲动和缺少同情心等——与帮助其发展的控制欲结合在一起之后，就能够把一个人变成一个暴徒。好攻击的人也可能是非常傲慢的和自我中心的。人们经常通过殴打别人来确定自己的优越感（Baumeister，Smart & Boden，1996）。心理学家能够根据个性因素来预测人们的暴力行为吗？一般来说，过去的经历就是最好的预测器。一个具有攻击性的孩子更可能会变成一个好攻击别人的成年人。

环境因素

有时候，有些因素对你产生了刺激，你因而变得充满暴力倾向。可能是因为你的朋友没有经你同意就借走了你的东西，可能是因为一个司机拒绝让你并入主路。心理学家解释说，攻击性行为源自这样的情形，那就是挫折性攻击假设（frustration-aggression hypothesis）。这种理念指的是，当你沮丧或没有得到你希望得到的东西时，攻击性行为就会产生。但是，这个假设没有注意到，沮丧并不总是导致攻击性行为。比如，如果你的朋友犯了一个错误而让你一团糟的时候，一旦你意识到这只不过是一个意外而已，那么你就不会感到生气了。

伦纳德·伯科威茨（Leonard Berkowitz，1989）提出了一种改进型的挫折性攻击假设。伯科威茨提出，只有在一定的情形下，挫折才会导致攻击性行为。比如，当一个陌生人撞了你一下时，如果你以前曾经历过这样的事儿，或者如果这个人没有吓到你，那么你可能就会揍人家。对挫折的另外一些反应可能包括退缩、冷漠、焦虑、压力或仅仅是容忍。

控制攻击性行为

那么，攻击就是生物性因素、认知因素、个性因素和环境因素综合作用的结果。了解到这一点，我们该如何控制和限制攻击性行为呢？方法之一就是**宣泄**（catharsis）。宣泄包括通过表达强烈的消极情绪来释放自己的怒气或攻击性行为。比如，当你生气的时候，你应该“直抒胸臆”。这可能包括与朋友聊天、踢一场激烈的足球赛或打一会儿沙袋等方式。不幸的是，宣泄的批评者认为，任何攻击性行为的表达都是消极的。他们指出，表达出你的攻击性行为可能会导致更加强烈的攻击性行为。

控制攻击性行为的另外一些措施还包括：惩罚孩子的攻击性行为，切断孩子们学习攻击性行为的途径等。但是，过度惩罚可能会引起攻击性行为。此外，我们还可以教他们控制自己的攻击性行为。攻击性行为还可以通过教会他们接受挫折和失败来得以控制，从而把攻击性行为转化为其他比该行为更好的反应形式。如果他们没有把攻击性行为看做最优选择，那么他们就不会诉诸暴力。

☞你知道吗？

美国社会的攻击性行为

社会心理学家谴责说，目前我们的文化只能增加攻击性行为。他们认为，社会变化让人们觉得自己孤立无援而且不被人关注。美国文化关注的是自我中心的和攻击性的行为。锡拉丘兹大学攻击性行为研究中心的阿诺德·戈尔茨坦因（Arnold Goldstein）声称：“我们是这样一个民族，社会偶像、总统以及华尔街的领导者都为这个国家设置了这样一个调子——我就是为了实现自我。”（Benson & Roehlkepartain，1993）

群体冲突与合作

群体之间的冲突是每天都会发生的事情：一定程度的敌对情绪在男人和女人之间、年轻人和老年人之间、工人和老板之间、非裔美国人和美国白人之间、天主教徒和新教徒之间以及师生之间都可能存在着。为什么这

些冲突会存在着以及为什么这些冲突会延续下来？让我们来看一看心理学家的发现（Sherif & Hovland，1961）。他们组织了一个男孩训练营来研究群体间的关系。这个设在强盗洞穴（Robber's Cave）的训练营提供所有一般性的活动，而且这些孩子都不知道他们是实验的成员。

更多的信息　黑　帮

联邦调查局（FBI，2006）估计，在美国大约存在着80万个积极活动的黑帮成员。在全国数以百计的城市中，这些黑帮危害着他们活跃于其中的社区。警察界定了三种黑帮类型。

社会型黑帮是相对持久的群体，他们占据着特定的地点，成员经常从事有组织的群体活动。成员还遵守一定的规范而且在整体上拥有自己社团的价值观。**违法型黑帮**是按照金钱原则组织起来的，成员之间彼此相互依赖，共同执行有计划的活动。领导者通常是那种最精熟于偷窃的成员。**暴力型黑帮**是通过暴力活动获得情感上的满足的组织。成员一起通过开展一些暴力活动来消磨时间。领导者通常情绪不稳定——他们都需要控制别人。该群体成员高估了他们群体的重要性和群体的力量，而且在群体内部还存在着暴力行为（Austin Police Department Gang Suppression Unit，1999）。

任何人都有可能成为黑帮暴力的牺牲品。黑帮成员通常会招募成员，尤其是那些年轻人和年轻的招募人员。很多违法型黑帮和暴力型黑帮的成员成了职业犯罪者。我们如何扼制黑帮势力的扩张呢？我们应该教会孩子自我控制，教会他们如何处理问题。当然，这些黑帮组织也能够通过各种机会来吸纳市民参与其中。

在实验开始的时候，这些孩子被分为两组。他们只和本组的成员一起远足跋涉、游泳和玩垒球，很快他们之间就形成了友谊和团队精神。在实验进行了一段时间之后，实验人员（作为顾问）把他们组织到一起进行了一场比赛。心理学家假定，当这两组孩子被放在相互竞争的位置上的时候，其中一组如果想要实现自己的目标，就只有牺牲另外一组的利益，这就会导致一种敌对情绪。心理学家的假定是正确的。

尽管比赛是以一种很友好的运动员精神风貌开始的，但是紧张关系在比赛过程中持续存在。友谊比赛逐渐演变为谩骂、互殴以及对敌方成员的袭击等。心理学家证明，把这两组孩子合而为一既导致一定程度的缓和，也产生了憎恶。实验人员想要看一看这两个群重新合并后如何产生冲突以

及如何在这两个群体之间营造和谐氛围。他们想通过搞一些愉悦放松的活动来把这两个群体组织在一起，比如一起看电影和聚餐等。但是，他们失败了。两组成员之间相互推搡，互相投掷食物，互相辱骂，并利用各种机会来继续他们的攻击性行为。

接下来，心理学家设定了一些紧急事件，以使孩子们要么相互帮助，要么就得不到他们都想要的东西。比如，一天早晨，有人报告说，营地的水管裂了。实验人员告诉孩子们，除非他们精诚合作，找到裂缝并修好水管，否则他们不得不离开营地。到了下午，孩子们一起发现了裂缝并共同修好了水管。逐渐地，通过这种合作行为，群体间的敌对情绪和紧张关系缓和了。两个相互敌对的小组中的成员之间开始形成友谊，最终，这两个群体找到了合为一体的机会。在训练营结束的时候，两个小组的成员要求坐同一辆汽车一起回家。

实验的结果是令人震惊的。这两组孩子的背景相同，却形成了非常敌对的关系，原因仅仅是他们被放在相互竞争的小组中，而消除群体之间敌对情绪的最关键因素则是合作。

冲突的问题不仅仅会发生在小群体中，在大的社群中也会发生，但那时社会限制（social trap）的可能性就会更大。当群体中的个体决定不合作的时候，社会限制就会产生。否则，这些人的非常自私自利的行为会营造一种很不好的环境。这种社会限制的最好的例证能够通过美国人对污染问题的反应来表现。我们知道，机动车会污染空气。而减少空气污染的方法之一就是合伙使用汽车或乘坐公共交通工具。然而，那些一天上下班需要往返30英里而且他们知道自己正在污染空气的司机认为："是的，我知道我的汽车造成了污染，这样不好，但是即使我不开车，情况也不会得到根本好转。"只要我们陷入这种社会限制当中，我们就会继续破坏环境。

为了应对污染问题，城市为公共汽车提供了优先交通线路（High Occupancy Vehicle lanes），而且只允许载有两个或两个以上的乘客的汽车才能进入。其他改变人们行为的方法包括教育人们关注这些问题，并与他们进行交流："是的，只要你做了，就会有区别。"通过把问题和解决之道公开化，并组织群体参与其中，个体就会开始相信他们所做的一切都会产生积极影响，而且他们的影响会被群体所强化。通过这种方法，人们会发

现用一种纯粹自私自利的方式行为处事远不如合作解决问题有益。

利他主义

利他主义（altruism）意味着要帮助别人，而这通常是出于理性考虑而不是出于为了得到别人的回报，这通常也需要自己付出代价。考虑以下这一场景：你路过一条拥挤的大街，突然听到了路边相互扭打的声音。你转过身去发现，一个男人想要从一个妇女手中抢走钱包。每个人都熟视无睹地匆匆走了过去。你会做什么？你是不是会帮助这位妇女，可能取决于你的责任感是不是被分散了。

责任分散

有时候，当一些人面临着同样的问题并且没有对手的时候，他们并不会把自己看做一个群体。有很多著名的在公共场合行凶抢劫、谋杀、强奸的例子，在这种情况下，很多人对此无动于衷，或者对此并不伸出援手。

通过研究一些人为造成的危机，心理学家试图发现人们对这些现象漠然视之的原因。在一个实验中，实验人员让一些大学生参与一个关于私人问题的讨论。他们分别坐在相互隔绝的房间里。然后，实验人员告诉其中的一部分人：他们只能与一个人进行交流；另外一部分人则知道自己能够和五个人进行交流。心理学家告诉每位学生，所有的交流都通过麦克风进行，目的是为了让每个人都能够匿名进行交流，以便他们能够进行更自由的谈话。然后，每个人开始轮流说话。

实际上，并不存在那些与他们谈话的人——这只不过是实验前准备好的录音而已。当解决问题的讨论开始的时候，参与者听到有另一个参与者加入了谈话中，但是他听起来好像癫痫病发作了似的。这个人开始呼吸困难，并大声呼救。实验人员发现，85%以上的人认为他们与这个病人单独在一起，而且跑出去想要帮助他。但是，那些以为自己旁边还有五个人的参与者，大概只有31%的人想去帮助别人。

这个实验说明，造成这一行为是**责任感分散**（diffusion of responsibility）的结果。换言之，因为有几个人在现场，所以每个参与者都认为别人会伸出援手。研究者发现，在实验中，那些能够看到其他参与者的人的情形也一样，大家都会袖手旁观。另外，旁观者都假定，对此进行干涉并不

是一个好主意。当一个人因为别人的出现而控制自己不去伸手相助时，就会产生**旁观者效应**（bystander effect）。关于责任感分散的这些发现表明，旁观者的群体或群众范围越大，就越可能出现人们觉得自己没有责任选择采取进一步措施的情况（Darley & Latané，1968）。

抑制自己采取措施的另外一个影响是倾向于把应该作出反应的需要最小化。如果采取行动，那么你必须承认存在着紧急状况。当你听到尖叫声或者楼上发出的巨大撞击声时，你可能并不知道到底发生了什么。在冒着出现尴尬的风险出去帮助别人之前，你可能会等一等，看一看别人是不是确实需要帮助。如果你环顾四周，发现大家都很冷静，那么你很容易说服自己，认为不需要做什么事情。你不仅认为一切都按部就班，没有什么异常发生，而且还认为只有无动于衷才是“正道”。你可能会把采取行动的需要最小化，而且把责任转移给你周围的人。但是，当你的领导出现了或者是你的熟人需要帮助的时候，你提供帮助的可能性就会大增，并很快作出决定。如果你确实知道需要什么样的帮助，或者看到帮助别人的形式很不错，抑或认为需要帮助的人以后可能会与你有交往，你也会很快提供帮助。当确实非常需要帮助的时候，这些情形提高了人们提供帮助的可能性（Baron & Byrne，2006）。

社会惰化　你对当时形势的判断也可能导致**社会惰化**（social loafing）。因为你认识到，个人的贡献微不足道而且在群体环境中得不到认可，所以你会允许自己放松，不再要求对社会作出贡献，这时社会惰化就会产生。比如，当你是一个大型群体的一分子的时候，你的责任感可能就会降低。

去个性化　当人们作为个体做事情、按照良心办事并与自我评价联系起来的时候，我们就认为这些人是个人主义的（individualistic）。当人们失去了自我的感觉并从众于群体的行为时，**去个性化现象**（deindividuation）就出现了。去个性化后的人在为人处世的时候不考虑自己，而且与群体之间的关系融洽。在洛杉矶骚乱中，为什么那些兴奋异常的人会朝那些无辜的人投掷石头和酒瓶呢？研究者认为，人们在一个群体中可能会降低其通常能够感受到的负罪感。在群体中，个人是匿名的——很难指出到底是谁扔了石头和酒瓶。

社会压力也能从积极方面对我们产生影响。大多数人主要关心别人怎么看待自己。对个人而言，这可能是非常强有力的压力来源，别人给他造成的这些压力让他知道自己应该怎么做。你约束自己不说或不做一些事情，这是不是意味着你想让别人对你评价高一点呢？当别人目击你的行为的时候，或许你会刻意充满热情地做一些事情。微软公司总裁比尔·盖茨和他的妻子梅琳达向一个1994年建立的慈善基金会捐赠了大约260亿美元。来自盖茨基金会的资金用来资助世界各地的健康和教育项目。在2006年，美国金融投资专家、世界第二大富翁沃伦·巴菲特（Warren Buffet）宣称向盖茨基金会捐赠大约440亿美元的财富。很难说这些慈善行为是因为社会压力的缘故，但是社会影响在其中确实起到了举足轻重的作用。

心理学读物

托德·斯特拉瑟（Todd Strasser）的《浪潮》（*The Wave*）是根据一个1969年发生在加利福尼亚州的真实事件改编而成的。读一读我们从这本书中节选的内容，然后分析一下：当老师本·罗斯（Ben Ross）采取一种不同寻常的方法来向他的学生讲授纳粹的统治时，会发生什么呢？

浪潮

（托德·斯特拉瑟）

在接下来的20多分钟的时间里，学生们离开自己的座位，在周围无目的地四处闲逛，然后他们在老师的指令下很快回到了自己的座位，摆正了坐姿。罗斯大声地发布命令，他看起来更像一位军训教官而不是教师。一旦他们迅速而准确地掌握了坐姿，他就开始了新一轮的训练。他们仍不得不离开座位，然后又回到座位上。但是，他们现在会从半路返回，因为罗斯会用秒表来给他们计时。

第一次的时候，他们用了48秒。第二次的时候，他们只用了半分钟就完成了任务。在最后一次开始之前，大卫有了一个好主意。

“听着，”他告诉那些站在大厅外面等着罗斯发号施令的同学，“让我

们按顺序站成一队，这样我们就能够很快回到自己的座位上了。这种方法还可以让我们不用磕磕碰碰的。”

班里的其他人都同意了。当他们都按照正确的顺序排成一队的时候，他们发现罗伯特站在队首。“这小子是新来的。”当他们紧张地等着自己的老师发出信号的时候，有人嘟囔了一句。罗斯打了一下响指，他的学生快速有序地进入教室。当最后一个学生进入教室的时候，罗斯掐了秒表。他笑了：“只用了16秒。”

班里的学生欢呼了起来。

“好了，好了。安静。”罗斯边说边回到了教室前面。让他吃惊的是，教室里很快就安静了下来，甚至安静得有些让人感到害怕。罗斯认为，这是自己的班级第一次这么安静，就好像里面没有人一样。

“现在，有三条你们必须遵守的规则，”他告诉他们说，“第一，每个人必须有铅笔和笔记本来做笔记。第二，当问问题或回答问题的时候，你们必须站起来。第三，当提问或回答问题的时候，你们首先要说的应该是‘罗斯先生’。好不好?”

整个班级都点头表示同意。

“好了，”罗斯先生说，“布兰德，丘吉尔之前的英国首相是谁?”

布兰德仍安静地坐在座位上，紧张地咬着自己的指甲。“哦，是不是……”

但是在他继续说下去之前，罗斯先生很快打断了他。“错了。布兰德，你已经忘了我刚才告诉你的规则。”他审视全班，然后把目光盯在了罗伯特身上。“罗伯特，向布兰德示范一下回答问题的正确步骤。”

罗伯特立即站到了自己的座位旁边，然后立正：“罗斯先生。”

罗斯先生说：“就是这样。谢谢你，罗伯特。”

“噢，这么麻烦啊。”布兰德嘟囔着。

有人说：“那是因为你不能正确地照章办事。”

罗斯先生说：“布兰德，丘吉尔之前的英国首相是谁?”

这次，布兰德站了起来，并站在了自己座位的旁边，说：“罗斯先生，他是，哦，那个……首相……”

“你还是太慢了，”罗斯先生说，“从现在开始，每个人在回答问题的时

候都要快速简捷。当问问题之后，应该脱口而出。现在，布兰德，再试一次。”

这次，布兰德突然站在他座位的旁边大声说：“罗斯先生，是张伯伦。”

罗斯先生赞赏地点了点头。“这就是我们回答问题的方式。及时、简练、准确。安德拉，希特勒 1939 年入侵的是哪个国家？”

安德拉是芭蕾舞演员。她站起来，立在自己的座位边上大声说：“罗斯先生，不知道。”

罗斯先生笑了。“还不错。因为你回答问题的方式准确无误。艾米，你知道答案吗？”

艾米站在座位边上回答说：“罗斯先生，是波兰。”

罗斯先生说：“非常好。布莱恩，希特勒组建的政党叫什么名字？”

布莱恩很快站起来说：“罗斯先生，叫纳粹党。”

罗斯先生点了点头：“很好，布莱恩。非常迅速。现在谁知道这个党的正式名称？劳拉？”

劳拉·山德站在座位边上说：“国家社会主义党。”

“不！”罗斯先生用一把尺子敲打着讲桌尖声说道，“现在再正确地做一边。”

劳拉满脸迷惑地坐了下来。她哪里做错了？大卫侧身在她耳边说了几句。噢，对了。她再一次站起来：“罗斯先生，德国国家社会主义工人党。”

“准确无误。”罗斯先生回应道。

罗斯先生不断地提着问题，全班同学都全神贯注，想表现出自己知道所有答案并能用正确的方式回答这些问题。远处的哭声打破了教室原有的氛围，但罗斯先生和他的学生都没有对这件事作出反应。他们全神贯注于这个新游戏之中。每个问题的答案都回答得快而准，这真让人高兴。当罗斯先生每次提出一个问题的时候，他都会喊出点汗，而他的学生则迅速站在自己的座位旁边简明扼要地喊着给出答案。

“彼得，是谁制定的《租借法案》？”“罗斯先生，罗斯福。”

“对。艾瑞克，谁死在了集中营？”“罗斯先生，犹太人。”

“还有没有其他人，布兰德？”

“罗斯先生，还有吉普赛人、同性恋者和低能儿。”

“很好。艾米，他们为什么会被谋杀?”

“罗斯先生，因为他们不属于优等种族。”

“正确。大卫，是谁控制集中营的死亡室?”

“罗斯先生，是纳粹党卫军。”

“非常好。”

大厅外，下课的铃声响了。但是，没有人下课。他们仍在持续着上课过程中形成的势头，罗斯先生站在教室的前面发出了一天最后的命令:“今天晚上，读完第七章和第八章的前半部分。就这样，下课。”在他面前，全班动作整齐划一，都站起来冲出了教室。

“喔，这真是太奇怪了，男子汉，他好像精力非常充沛。”布莱恩用一种不可名状、充满热情的口气说。他和罗斯先生班上的其他同学站在走廊上聚集在一起，仍在回味自己在上课的时候感受到的能量。

思考题

1. 在这个班级中，参与的学生之间有什么不同?

2. 学生对新规则的态度是什么?

3. 批判性思考：你认为为什么学生会参与这个新的教育体系?来自班级其他同学的压力对参与者有没有产生影响?

第19章 态度与社会影响

第1节 态度的形成

心理学探索　怀疑的态度

1969年7月20日，宇航员尼尔·阿姆斯特朗出现在距离地球25万英里的太空舱内，在千百万电视观众的关注下，他成了踏上月球的第一人。从那以后，其他宇航员也体验了同样值得纪念的独特的太空经历。然而今天，有很多人，要么非常聪明，要么和普通人一样，认为这一切都没有发生过——大众被政府的恶作剧欺骗了——这是一个试图制造伟大历史的阴谋！在英国甚至有一个著名的组织，叫做“地平组织”，用一些有趣的逻辑，挑战太空旅行和地球是圆形的证据。

——from *Story of Attitudes and Emotions* by Edgar Cayce，1972

你认为什么样的事是事实？什么样的事只能存在于幻想之中？态度可使人们把想象当成现实，抑或是把现实当成想象。**态度**（attitude）是指人们在特定情况下作出特定反应的一种倾向，主要由三方面构成，即对事物的看法和信任、对事物的感知和感觉及对事物作出某种特定反应的倾向。比如，你对你所在州的州议员持何种态度？你认可他们的工作质量吗？你感觉自己信任他们吗？你会作出为他们投票的反应吗？

态度从何而来

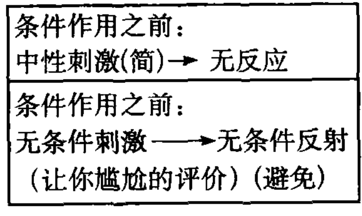
即使不是第一手了解到的事物，我们也会对之持有确定的看法、感觉和反应。那么，态度到底是从何而来的呢？态度是通过条件作用、认知性评估及观察性学习得来的。

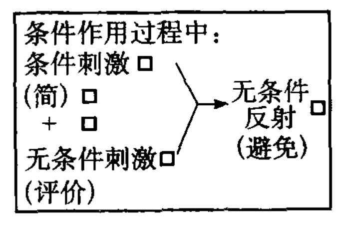
条件作用

图19—1向我们展示了经典性条件作用在不同情况下的形成过程。当

一个新刺激（称为条件刺激）与已知会引起某种反射的原刺激（称为无条件刺激）配对时，新刺激就会产生与原刺激相似的反射。举例而言，科学家伊万·巴甫洛夫的狗对肉有与生俱来的积极反应（也就是说，它喜欢吃肉），那么当巴甫洛夫将肉与音叉的响声配对时，狗就会对音叉的响声形成一种积极的条件反射，当它听到音叉的声音时，它会摇起尾巴，分泌唾液。态度的形成与操作性条件作用也有关，有些态度会为我们赢得夸奖、赞同、接受，而有些却会带来惩罚。

假如你遇到简，她似乎很喜欢说一些让你难堪的话。在遇见她几次之后，你有可能一听到她的声音就会感觉很不自在。因此，你试图逃避她。你的这种逃避行为是伴随着什么因素产生的呢？





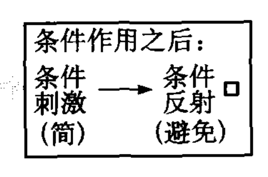


图 19—1　通过经典性条件作用形成的态度

认知性评估

有时，我们会不假思索地盲目地形成一种态度。比如，当一个朋友讨论起政治问题时滔滔不绝，辞藻华丽，态度强硬，例证众多，我们就很容易同意他的观点，只因他看起来很内行。这么做就是在形成态度时走了思维的捷径，也就是采用了启发式（heuristic）的方式。

但是，当处理与自己切身利益相关的问题时，我们通常会坐下来系统地想一想。比如，当一个朋友对某州立学院夸夸其谈时，我们可能并不会马上接受他的观点，而是会仔细对比该州立学院与另一州立大学的实力，权衡两者利弊，从而作出自己的选择。这是因为我们知道事情的重要性，不会依赖于捷径。

其他来源

态度的形成也受到其他因素的影响，如观察性学习，即观察和模仿他人，这些因素常常在社交过程中发挥作用，比如，你会和父母持同样的政治观点，或是穿衣打扮和你的朋友很相像。成长的环境、接触的人群、社交的圈子都会影响态度的形成。此外，直接经历也是态度形成的源泉，就像是开过全新宝马车的人通常会对它产生好感一样。

☞你知道吗?

接触效应

态度的一个决定因素是接触效应——人们越是经常地接触某一事物或者观点，他们就越会喜欢它。你也许有过反复地听到一首歌，最后喜欢上这首歌的经历。政治候选人正是运用这种效应在竞选中不断地自我宣传。

文化 文化对我们的影响是深远的。从对食物的品味，到有关人际关系的态度，再到政治见解，文化的影响无处不在。举例来说，几乎所有的美国人都会觉得吃虫子、混着牛血的冻奶和猴肉是很恶心的，但在有些地方，这些却是美食。

根源于文化的态度数不胜数，而我们只有通过旅行或是阅读别的国家的风土人情，才能真切体会到有多少我们认为是理所当然的事实，实际上仅仅是态度（attitudes）。

父母 大量证据显示我们从父母那里学到了许多基本的态度，否则要怎么解释多数小学生同他们父母支持同样的政党这一奇怪的现象呢？即使是成人，仍有超过 2/3 的选民继续偏爱他们父母支持的政党。当然，来自父母的影响会随着孩子的长大而逐渐减弱。

同龄人 我们都知道，孩子在成长的过程中会接触到越来越多的信息，来自父母的影响会随着年龄的增长而减弱。西奥多·纽科姆（Theodore Newcomb）在 1943 年做了一项研究，现在已成为这一领域的经典。在 4 年的时间内，他统计了佛蒙特州贝宁顿学院学生的政治态度，被调查的女学生们大多出身于富裕的保守派家庭，而贝宁顿学院的老师却以自由派言论出名。纽科姆发现，经过 4 年，许多学生接受了老师们的自由派观点。1936 年，该校 54%的高年级学生支持罗斯福及其新政，而不是保守派的共和党竞选人阿尔夫·兰登（Alf Landon）。25 年后，纽科姆又调查了这些学生，发现她们大多延续了在大学里接受的政治态度。一个重要的原因就是她们选择的朋友、配偶甚至是职业都遵循着自由派价值观，而身边的人又恰恰是她们判断好恶所咨询的对象（Newcomb et al.，1967）。

态度的功能

我们为什么要有态度？态度在我们日常生活和人际交往中又有什么作用呢？态度能反映出我们独一无二的观点与价值观，解释我们遇到的各类事物，以及决定我们在某种情况下会作出怎样的反应。

态度是自我界定的工具

让你身边的一个朋友描述自己，她会怎样描述？除了外表，她还会提到自己对于一些事情的态度，或者说是价值观。她会说自己乐于助人，或是学习认真，或是强烈的女权主义者，这些态度就决定了她是怎样的一个人。态度反映出她的世界观，也为她树立了目标；态度形成了她的自我概念。**自我概念**（self-concept）是指我们对自己的看法和描述。如果一个人的自我概念是积极的，那么他的言行举止通常会表现得比较乐观、积极；而如果一个人的自我概念是消极的，那么他就容易表现得悲观、自我否定。

和个人一样，社会群体也有态度。生活在同样的环境中、交流较频繁的人们常常有着相同的态度，这是因为他们接触到的信息相同，而相类似的态度很有可能就是他们成为一个群体的原因。

态度是认知与行动的准则

态度指引着我们认识物体、他人和事件，也指挥着我们的行动，告诉我们应该接近还是远离某些事物与人（见图 19—2）。比如说，我们会将走在又脏又乱的过道和否定的感觉联系在一起，将友好和善的人与肯定的感觉联系在一起，这样的态度就决定了我们会去避免前者而接近后者。

小实验

你和父母的观点有多相近呢？

研究显示，我们的基本态度和信念很大程度上来自我们的父母。在某些问题上，你的观点和父母的观点有多相近呢？

程序

1. 选择 10 个社会话题，比如政治关系、核能源、强制退休、工资平等和陪产假等。

2. 根据这些话题，设计一个需要参与者回答“同意”或者“不同意”的问卷，使用 5 分制，从 1 分（表示强烈同意）到 5 分（表示强烈不同

意），评价你的观点。

3. 在你完成问卷的同时，让父母也完成同样的问卷。

分析

1. 分析你父母的答案。你们在哪些问题上达成一致认识，在哪些问题上存在分歧？

2. 为什么影响你的态度形成的是你的父母而不是其他人？

但有的时候，我们的行为和态度也不完全相符。我们可能反对随地乱扔垃圾，但自己却将糖果纸扔在地上。这是因为，一个人的行为受态度的影响取决于态度的形成方式。许多心理学家认为，最容易影响行为的态度是通过直接经验获得的态度。举个例子，假设你不吃肉，如果这一态度的形成是由于你曾经吃肉后感到肚子难受，那么再看到肉或闻到肉的味道，你就会想起难受的感觉，这种情况下你就不太可能再吃肉。而如果你不吃肉是由于宗教信仰的限制或其他原因，那么你看到肉或闻到肉味时就不会自觉想到自己不吃肉这一态度。由此看来，态度虽然在指导行为时起很大作用，但这一作用也会随着情况的变化而变化。

心理学家提出一种理论，认为决定一个人行为的因素有三个。三个因素不同的强弱程度解释了为什么有的人态度相同却行为不同（Ajzen，1991；Sheppard，Hartwick & Warshaw，1988）。除了态度外，还有什么因素会影响人的行为？

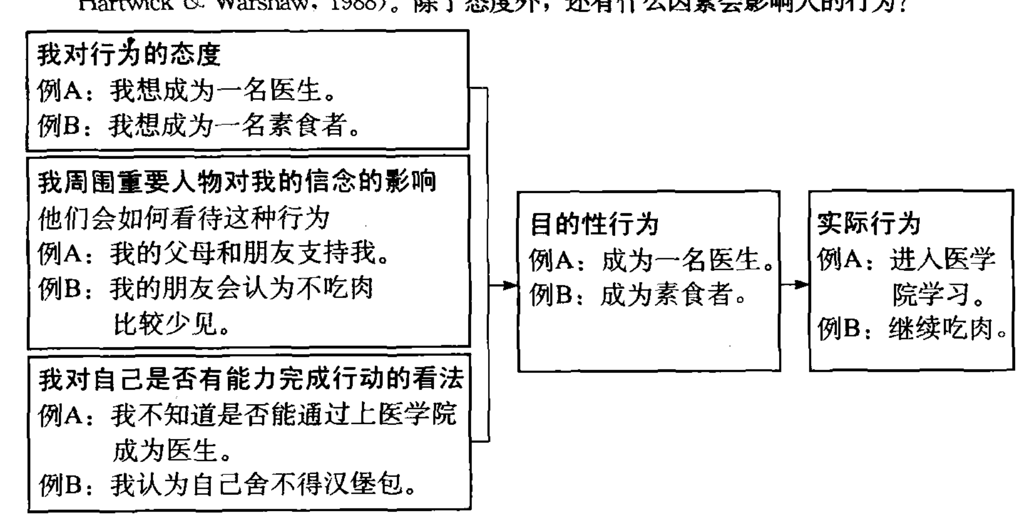


图 19—2　计划行为理论

第 2 节　态度的改变与偏见

心理学探索	你能说出为什么吗？

被测试的飞行员是我的朋友，刚完成了环球热气球旅行。同飞行员一起的是一个大约两岁的小女孩。

"她叫什么名字？"我问这位五年未见的朋友（这位朋友在那段时间结婚了）。

"和她的妈妈一样。"飞行员回答道。

"你好，苏珊！"我对小女孩说。

我并未参加他们的婚礼，是怎么知道女孩的名字的呢？

—— from "Steve's Primer of Practical Persuasion and Influence" [Web site]，1996

你能解决上述问题吗？文章的作者之所以知道小女孩的名字，是因为被测试的是一名女飞行员，也就是这个小女孩的妈妈，女孩和妈妈是相同的名字。但作为读者的你可能并不能猜出答案，因为你理所当然地认为飞行员就应该是个男的。而且通常我们也不习惯母亲以自己的名字给孩子命名。如果你遇到了上述思维问题，那么你就中了认知一致性（cognitive consistency）的计。认知一致性是指将已存在的猜测套用到新情况中的过程，这种预先下的结论会限制人的思维。

态度的转变

了解了态度从何而来后，现在我们来看看态度的发展过程。态度的形成或改变的过程主要包括三方面——顺从、认同和内化（Kelman，1961）。

如果你追随大众的意见，对某电影导演予以很高的评价，即顺从态度；如果你是由于一位自己向来十分敬佩的朋友的夸奖，从而对这位电影导演赞不绝口，即认同态度；如果你是真正欣赏这位导演的作品，无论别人怎样看，都觉得其很优秀的话，这就是内化态度。

顺从

衡量态度的一个重要指标是行为。假若一个人晚餐后舒适地躺在椅子上，大谈对女权运动的支持，然后向还在厨房清洗盘子的妻子大喊大叫，要她再端些咖啡来，那么谁会相信他说的话呢？事实胜于雄辩。但即使是

这样，这个人还是会迫于法律的压力雇用一些妇女来做在他认为是“男人的工作”。或许最终，他会同意让自己的妻子出去工作，因为他知道如果不这么做，妻子、孩子和很多朋友都会觉得他思想太落后了。生活中，人们常常会根据他人的意愿调整自己的行为，这样既避免了尴尬与被排斥，又能获得支持，这就是我们所说的**顺从**（compliance）。在这种情况下，社会压力通常只能带来暂时的顺从，人的态度却没有真正改变。在这一章的后面部分，我们将会看到顺从是怎样影响一个人的观点的。

认同

态度形成或改变的另一个途径是**认同**（identification）。假设你有一位非常优秀的叔叔，你对他崇敬不已，他是一名成功的音乐家，有许多名流知己，见多识广，才华横溢。在很多方面你都把他当成自己的榜样。在一次聊天中，叔叔问你为什么不参加总统选举的投票，开始你还坚定地陈述自己的观点，辩解说你认为自己的选票根本起不到什么作用，但随着叔叔的表述，你开始改变看法，转而同意他的观点，既然叔叔这样学识渊博、德高望重的人都认为选票十分重要，那么似乎你也该这样认为。此后，你开始对政治选举产生兴趣，也开始参与投票了。在这个例子中，新的态度就是通过你对叔叔的认同产生的。

当一个人想要将自己定位成某种人或纳入某一群体时，他就会开始认同的过程，采用这种人或这一群体特定的态度及行为方式。认同与顺从的不同之处在于被认同的观点是接受者真心实意相信的。但由于这类态度是建立在对另一个人或群体的感情纽带之上，而非出于对事实的客观评价，所以通常很不稳固。一旦对那个人或群体的感情消退，这类态度也会跟着减弱。

之前我们谈到，青春期的少年所持的观点会随着年龄的增长从同龄群体的观点渐渐向自己独立的观点过渡。如果事实真是这样，那么态度会不会随着年龄的增长稳定下来呢？两位心理学家曾做过对人们不同年龄段的政治与社会态度的研究（Krosnick & Alwin，1989）。研究表明，18～25岁是最容易改变态度的年龄段，年龄在34岁及以上的人的态度就相对稳定了。随着青春期后期自我评价与自我分析的减弱，态度就慢慢稳定下来。

内化

对态度全心全意地接受被称为**内化**（internalization）。这类态度成为一个人不可分割的一部分。内化态度通常与一个人最基本的观点和价值观一致，并且符合他对自我的定位。人们接受内化态度，是因为他们认为这

是正确的做法，而非出于对别人的模仿。

在态度形成或改变的三个来源中，内化态度是最持久的，内化态度抵抗来自他人压力的能力更强，这是因为它们在形成的过程中与他人没有任何关系，它们是你在对某个问题客观评价的基础上形成的。一位贝宁顿学院的学生这样说道："开始我是由于自由主义显赫的名声而选择它的，后来仍忠于它是因为我觉得自由派关注的问题确实非常重要，我现在很关注怎样高效地解决问题。"（New comb，1943）

这个例子表明，对态度的顺从与认同可以发展为对态度的内化，这三个步骤经常重合。你对某位政治人物的支持可能是多个因素共同作用的结果——朋友的意见、他人的观点和你本来就认同这个人物的某些方面。

认知一致性

许多社会心理学家研究发现，态度不断变化的根源是人们总想把脑海中的各种事物逻辑地联系在一起，这就是认知一致性（cognitive consistency）（见图 19—3）。如果一个人同时拥有两种相互冲突的观点，那么他一定会感到十分矛盾，思维失衡，如抽烟的医生或不擅长和孩子交往的父母，他们有一点是共同的，那就是生活在矛盾中。

根据弗里茨·海德（Fritz Heider）的平衡理论——另一种分析与态度相关的认知的方法，人们通过平衡对某一事物或人的信念和感情，甚至违背他们对于他人的态度，来实现态度的连贯性。当一个我们在乎的人和我们产生分歧时，我们就会感到一种不自然的失衡。**当我们处于失衡状态时，我们应该怎么办？**

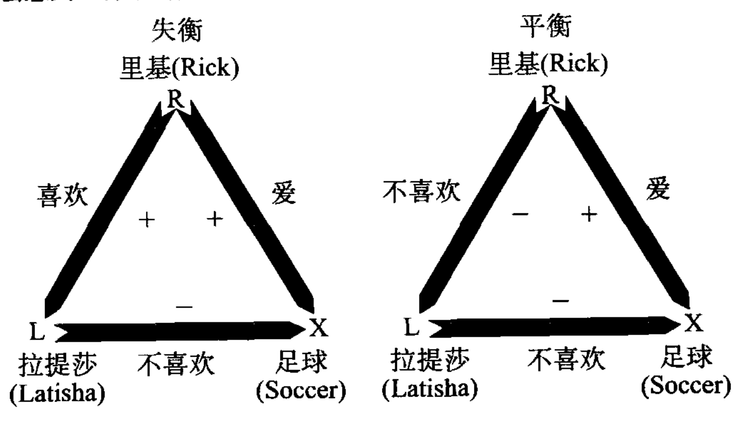


图 19—3　平衡理论

利翁·费斯廷格（Leon Festinger，1957）指出，处在这种情形中的人会感受到**认知失调**（cognitive dissonance）。认知失调是指当一个人的某种行为与他的想法、信仰、态度、感觉或其他行为产生矛盾时，其所感受到的不适。要想缓解这种失调，就必须改变行为或者改变与之矛盾的态度。

缓解认知失调的方法有以下几种：有的人会否认这种失衡的存在，假装什么都没发生。当一个抽烟的人看到抽烟危害健康这类信息时，他会认为这都是反烟群体鼓吹的假话，毫无意义。有的人刻意不接触可能会引起矛盾的信息，以此来避免失调的出现。他们会选择只订阅与自己政治观点一致的报纸、杂志，只同和自己志同道合的朋友来往，只听自己愿意听的演讲。所以，一旦有不同的信息传到这类人耳朵里时，他们就会不知所措。而有的人面对这种失衡，会改变自己的态度，或是重新审视情况。如果接收到的信息与原来的态度不符，他们就会调整态度，如抽烟者可能会考虑某个验证抽烟有害健康的研究，从而试着戒烟。缓解失调的过程通常是无意识地进行，但它的力量不容小觑。

态度与行为

社会心理学研究为我们揭示了态度和行为间的几种有趣的关系。其中显而易见的关系即态度能影响行为：你喜欢福特汽车，就会买一辆这个品牌的汽车。但也有一些不那么明显的关系。

行为决定态度

比如，你很喜欢福特汽车，但出于某种原因，却买了一辆雪佛兰汽车（可能买雪佛兰汽车更为划算），到头来，你发现自己不怎么喜欢福特汽车了。换句话说，你的行为改变了你的态度。

很多时候，如果你的言行举止表现出某种观点或感觉，即使并不是真的，你也会慢慢地开始相信。这种现象被称为**逆态度行为**（counterattitudinal behavior），它是缓解认知失调的途径之一。举个例子，被指控犯罪的人会承认并非是自己犯的罪，他们这么做是为了减轻压力，但一旦承认了，他们就会开始觉得自己是真的有罪的。

认知失调理论可以对这一现象作出解释：当一个人言行不一时，会感觉到失调，为了缓解这种失调，他要么改变自己的行为，要么改变态度。

另一种类似的解释是人们有**自我正当化**（self-justification）的需求，即要求证明自己的行为是正义的。

更多的信息	正义世界的偏见

看电影的时候，我们总是希望邪恶的角色得到惩罚。有时候，我们也会听到自己说："他会得到应得的报应。"心理学家把这种心理称为"正义世界的偏见"（just-world bias）（Lerner，1980）。我们要相信，生活是公平的，世界是有序的，我们要控制我们的环境，否则这个世界会出现认知失调。比如，如果我们相信生活是不公平的，那么无论我们怎么做，倒霉的事情总是会发生。这是一种非常令人不快的想法。因此，正义世界的假说就激励着我们努力工作、好好做人，保证我们的生存和发展。然而，正义世界的假说有可能会让我们对那些不幸的人或者受到不公平待遇的人产生偏见。

为了维护"生活是公平的"这个信念，我们可能会觉得那些倒霉的人都是活该，我们会责怪受害者。比如，一位女士昨晚被抢劫了，我们可能会责怪她不该晚上独自走路。

在一个实验中，这些原理得到了验证。参与者先要参与一个很无聊的实验，然后组织者发给他们 1 美元或 20 美元的报酬（约合现在的 5 美元或 100 美元），让他们告诉其他人他们参与的是一个很有趣的实验。事后，组织者通过对参与者有关第一个实验的感受的询问发现，拿到 20 美元的参与者仍然认为那个实验很无聊，而拿到 1 美元的参与者却转而认为那是一个有趣的实验。这是因为拿 1 美元的人说谎话的补偿较小，而他们感受到的失调相对较大，所以为了证明谎言是真实的，他们不得不打心眼儿里相信第一个实验真的很有趣（Festinger & Carlsmith，1959）。

自我正当化现象会带来严重的后果，比如，你会怎样把自己故意伤害别人的行为正当化？在另一个心理学实验中，参与者被要求从某种程度上伤害另一个人，然后接受调查，描述他们对被伤害者的感觉（Glass，1964）。调查结果显示，他们认为被伤害者很残忍，也就是说，他们告诉自己被伤害的人是罪有应得，而且他们普遍都不喜欢那个被自己伤害的人，对自我行为的正当化使他们安慰自己："反正那个人本来就不怎么样。"

自证预言

态度和行为的另一层关系更为微妙，但也十分常见。一个人通过行为使自己的想法成真似乎也是可能的，这种现象就叫做**自证预言**（self-fulfilling prophecy），它影响着各种人类活动。假设你认为人的本性是向善的，那么你就会在

为人处世上表现得外向、友好，而你的笑容和乐观向上的态度也会使得大家都喜欢你。正是因为对别人积极的看法使你给他人留下了好的印象，继而大家对你也会非常热情。但如果把这个例子反过来呢？你认为人们都是自私和冷漠的，这种消极的态度使你对别人总是冷眼相看、漠不关心，长此以往，大家对你也会很冷淡了。从这个例子能看出，态度决定行为，而行为能使态度成真。

偏见

偏见（或称成见，prejudice），从字面上讲是指过早判断，即在并未了解一个人的个性和行为之前就做出对他的判断。在真正与某个群体的成员有足够的接触和了解之前，对这一群体的看法和观点都属于思维定式，带有成见的色彩。偏见并不一定都是消极的，对女人抱有偏见的男人对男人也同样抱有偏见，但却是好的偏见。

思维定式和角色扮演

一成不变的思维定式和角色扮演都是偏见的表现形式。思维定式（stereotype）是指对某个群体所有成员的统一概括。比如，我们脑海中具有的常常是对于一些群体的总括性认识，而非对其中每个个体的认识，常见的例子有种族群体、科学家、女人和富人等。角色扮演（role）是指由于归属某个群体而作出的反应的模式。思维定式和角色扮演在某种程度上起着相互促进的作用。许多白人都曾对其他种族的人有过思维定式，认为他们不负责任、迷信、头脑简单，从而觉得其他种族的人都应该符合这些特征。有色人种应该表现得顺从、听话、尊崇白人，因为白人是高他们一等的家长角色。过去，人们接受这样的角色分配，根据自己的种族来定位自己的角色，表现出应表现的特征。但近些年来，人们正努力走出思维定式和角色的阴影，试图打破这样的限制，成功者也不在少数。

你身边的心理学 | 错觉关联

错觉关联是指，我们看到不相关的事物时却认为这些事物是相关的。菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）曾任美国心理学协会主席，他列举了一个错觉关联的很好的例子。很多年前，中大西洋发电站出现故障，导致某一天晚上东海岸大面积停电。波士顿的一位小棒球运动员比完赛后，在回家的路上用他的球棒敲打着路边的东西。当他把球棒打到一根电线杆上时，整个波士顿的灯令他难以置信地熄灭了。这就是一种错觉关联。

帕特里夏·迪瓦恩（Patricia Devine，1989）建立了一个模型来解释思维定式和偏见之间的关系。她认为，当一个特定的刺激出现时，就会自动地激活思维定式机制。比如，当你看到一位老人时，这个刺激就会激活你对老人的思维定式。迪瓦恩认为存有偏见的人和不存有偏见的人的不同之处在于能否抑制消极态度——能抑制则形成不存有偏见的意见，不能抑制则表现为一种带有偏见的心态。

另一位心理学家托马斯·佩蒂格鲁（Thomas Pettigrew）的研究表明，在明显分为强势群体和弱势群体的环境中，双方都扮演着自己的角色，巩固着自己的地位，比如，强势群体的成员会先说话，经常打断别人，声音也会大一些，而弱势群体的成员更多地考虑另一方的感受，说话较少，也不打断对方的话。

偏见与歧视

偏见形成的原因有许多，包括社会的、经济的和生理的因素。心理学家发现人们通常对比自己穷的人存有偏见，认为社会地位或收入低的人就应该低人一等，而自己则可以享受上层的待遇。经济上不富裕的人也会有偏见，他们把自己的不幸归咎于其他人身上。偏见也可以通过“恨屋及乌”的方式产生，如不喜欢城市生活的人通常对与城市联系在一起的人也缺乏信任感。而且人们一般对与自己相似的人抱有好的偏见，而对不同于自己的人则抱有坏的偏见。无论是哪种成因，偏见似乎都很持久，其中一个重要原因是在成长过程中，存在着偏见的气氛使孩子慢慢认同这种形式，他们被一只隐形的手推着并学会了家长和老师抱有的偏见。

偏见是一种态度，与**歧视**（discrimination）有所不同，歧视指的是对某一特定群体的不公平对待。偏见并不必然导致歧视，一个人可能意识到自己持有偏见，从而控制自己的行为；同样地，一个人也有可能出于社会或经济的压力，对自己并无偏见的事物歧视对待。

案例研究——感觉和行动

研究时间：1934年

研究简介：在心理学研究的早期，研究人员认为可以通过观察人们的

态度和观点来预测人们的行为。1934 年，研究员理查德·拉皮耶尔（Richard LaPiere）进行了一项研究，在涉及种族的情境下评估一个人的态度和行为。他研究了个人的社会态度，并且观察了个人的真实行为和象征性行为之间的联系。象征性行为（symbolic behavior）是指，某个人所描述的在假定情境下的行为。带着这种观点，拉皮耶尔开始比较研究人们对于种族问题的象征性反应和实际反应。

研究假设：拉皮耶尔是在和一对中国夫妇穿越美国做另一项研究时，想到研究种族行为的。在 20 世纪 30 年代，人们对亚裔美国人存在强烈的种族偏见。拉皮耶尔想要知道，他的同伴是否会因为种族主义而受到服务行业的怠慢甚至是拒绝。

研究方法：拉皮耶尔和这对夫妇走访了各种餐馆，入住了各种旅馆，也体验了很多其他服务行业。拉皮耶尔将重要的信息记录下来，比如这对夫妇受到怎样的接待，他们是否得到服务，是否被赶出来，以及其他重要的信息。他发现，在他们走访的 251 家店铺中，只有一家拒绝向这对夫妇提供服务。

考虑到人们对亚裔美国人的歧视风气，拉皮耶尔对观察到的现象非常好奇。他决定向那些造访过的店铺发放问卷，进一步调查这个问题。问卷主要是询问那些店铺是否愿意为中国夫妇提供服务。他收到了 128 份完整的问卷，占寄出总数的 51%。

研究结果：128 份问卷中，只有一家店铺称愿意为中国夫妇提供服务。大多数（90%）店铺都说不愿意提供服务。然而，在旅途中，事实上只有一家店铺拒绝提供服务。因此，这些店主反馈的态度（象征性行为）似乎和他们的实际行为不符。

虽然通过邮寄问卷并不是观察象征性行为和实际行为之间关系的理想方法，但是这项实验表明，通过人们表现出的态度并不能预测人们的行为。反过来说，通过人们的行为反映出来的态度可能与他们所说的态度不符。不久，有研究证实并完善了这一结论。研究证明，态度和行为之间的关系问题对社会心理学家来说，是一个十分丰富的话题。

思考题

1. 象征性行为和实际行为之间有什么区别？

2. 拉皮耶尔的假设是什么？

3. 批判性思考：如果拉皮耶尔在今天进行这项实验，你认为他会得到同样的结果吗？为什么？

第 3 节　说　服

心理学探索	为什么孩子们爱吃麦当劳？

星期六的早晨，孩子们在切换电视频道的时候，在色彩鲜艳、节奏欢快的广告中随处可以看到罗纳德·麦当劳的影子，每个小时都是这样，或许这就是这家连锁店能够卖出数以亿计的汉堡包的原因。

——from *The Social Animal* by Elliot Aronson, 2006

广告商想方设法说服顾客购买自己的产品，麦当劳使用的最基本的说服方法就是熟悉度，绝大多数的美国孩子都知道麦当劳是什么，也看过麦当劳的广告。那么，什么说服方法能吸引到你？

说服

说服（persuasion）是影响态度的最直接手段，我们每个人都接触过说服的过程。一个课外兼职的女大学生微笑着站在你的门口，说服你读读《时代》周刊或《体育观察》，这样不仅能使你增加知识，还能使你在派对上拥有更多的谈资；父母经常苦口婆心地说服孩子接受他们对人生的看法；年轻人也不停地以他们的朋友都有了 iPod 音乐播放器来说服父母，他们自己也想拥有这样一个播放器。在这里，说服者的主要目的是通过改变对方的态度来改变对方的行为。

交流的过程

人们把大量的金钱、时间和努力投入了说服别人改变态度与行为的宣传活动中，其中有成功，也有失败。怎样做到有效地进行以说服为目的的交流，是社会心理学家面临的一大难题。

交流的过程可分为四部分，信息（message）本身只是其中一部分，其他还包括信息来源（source）、传播渠道（channel）和接受对象（audience）。

信息来源 一个人对某一信息来源的看法对他是否接受这一信息是至关重要的，他会问自己三个基本的问题：给予信息的人可靠吗？他对这方面是否了解？他人怎么样？（Pratkanis & Aronson，2001）如果这些回答都是肯定的，那么这一信息很可能就得到了认同。

举个例子，在一次英语课作业中，你写了一篇文章，批判一部短篇小说，而一个朋友拿给你看一篇赞赏那部小说的文章，让你重新考虑你的观点。假若这篇文章是一个在校大学生写的，你看了不一定会改变自己的观点，但若是斯蒂文·金（Stephen King）写的，你原本的看法就很有可能动摇。三位心理学家做了这个实验，果然，著名作家的评论更容易改变人们对一部小说的看法（Aronson，Turner & Carlsmith，1963）。

接收信息的人还会问这样一个问题："我喜欢这个提供信息的人吗？"如果他是个令人尊敬的人，那么我们就更容易接受信息。这可能是因为我们相信他的判断，也可能是因为我们想和他一样，这就解释了为什么广告中常常出现体育明星。橄榄球运动员和奥运冠军并不是香体露、剃须刀或牛奶方面的专家，我们也都知道他们做广告是为了钱，尽管如此，认同的过程还是带来了销售额的急剧增长（Wu & Shaffer，1987）。

但是，这种拉近关系的尝试也可能失败，如果人们不喜欢传递信息的这个人，他们就会反对他的观点，即我们所说的**反向效应**（boomerang effect）。比如，当某个品牌的代言人因犯法被捕时，这个品牌的销售额会巨幅下降。又如某位政治人物并无恶意的言语可能会使某个群体不快，从而失去他们的支持。

信息内容 假设两个持有不同观点的人都想要说服你听他们的，而他们两人又都是可靠的信息来源，此时信息本身的内容就比来源更重要了。一条信息能否做到说服别人，关键在于它的内容是否真实可靠。

传递信息的方法有两种：中心说服法（central route for persuasion）和边缘说服法（peripheral route for persuasion）。中心说服法着重通过事实和论据来获得信任，它建立在逻辑之上；边缘说服法则依靠情感，强调个人魅力和好感的作用。

信息应该激起情感上的反应吗？人们在惊恐、气愤或开心时会更容易改变态度吗？答案是肯定的，但一条有效信息不仅包括情感共鸣，也应包

括确定的事实和足够的论据。温和的信息最能起到改变观点的作用，同样，稍稍偏离目标受众现有观点的信息所引起的变化也是最大的。过于强调某个事件的情感因素可能起到相反的效果。边缘说服法的信息如果太骇人听闻，给人带来恐惧，就会遭到人们的拒绝。例如，酒后驾驶引起车祸的照片能起到教育人们不要酒后驾驶的作用，但如果画面过于血腥，让人看了毛骨悚然，人们就会选择不去接受这样的信息。从另一方面讲，只包含逻辑和事实的信息是起不到说服的效果的，因为受众并不会把它与自己的生活联系起来。

信息传递者不仅要注意如何吸引人的方面，还要考虑展现信息的全面性。在大部分情况下，正反两方兼顾的信息最令人信服，因为这样说明传递者是相对客观、不带偏见的。但全面地展示对立观点也有一定的危险，对方可能无法得到完整信息，或觉得这是一个太具争议、难以下结论的问题。

一般来说，表达得活灵活现的信息更容易得到积极的反响，但太过于强求也可能遭到非议。人们都不喜欢被压迫，如果听者感觉自己不得不同意对方的观点，没有任何回旋的余地，那么他们很有可能仅凭此就会拒绝接受这一观点。

传播渠道 信息传递的时间、地点和方式也能影响受众的反应。面对面的接触一般是最有效的方法。例如，一项在密歇根进行的研究显示，75%的选民因为当面接触而支持一项变革，而通过邮件接收到信息的选民中只有 45%的人支持该项变革，通过媒体广告接受该项变革的则只占 19%（Eldersveld & Dodge，1954）。

我们从前面了解到，当面接触也可能起到相反效果，人们可能对信息传递者有负面情绪或感觉自己受到了压迫，何况邮件、广播、电视宣传比亲自面对面交流所能影响的群众要多得多。

有证据证明电视和电影在有效传递信息方面要优于纸质印刷品，人们更愿意相信自己亲眼看到的、亲自感觉到的东西（虽然他们也知道这些在播出前都经过了剪辑和制作）。在一项实验中，通过观看影片，51%的人能够回答涉及细节的问题，而通过阅读纸质印刷品，只有 29%的人能做到这一点。此外，因为看电影而改变了原本观点的参与者也较其他更多（Hovland，Lumsdaine & Sheffield，1949）。

接受对象 最后，有效的信息环节还包括接受的对象，即传递信息的人想要改变的态度持有者。想要说服别人改变观点，就必须了解你的对象，知道他们为何持有现有观点。人们一般倾向于接受有趣的信息，不接受他们看来不合情理的信息（Pratkanis & Aronson，2001）。假设你接受了这样一个任务——降低一个人口密集地区的出生率，你会怎么做？第一步是普及各种避孕措施，告诉人们怎样有效避孕，但他们会照做吗？为了达到目的，你还要了解这个地区的居民为什么喜欢多生孩子。有些地方的人们尽力多生孩子，是因为婴儿的存活率太低了，在这样的地方就应把计划生育和婴儿护理的政策结合起来；而有些地方人口密集的原因在于大人需要孩子来养家糊口，在这种地方，对少生孩子家庭的奖励措施就应该得到推行。

如果居民们不采取避孕措施，你就要看看是哪些人在抵制，或许是男性把生儿育女看成生殖力的象征，或许是女性把抚养孩子当成女性性征的重要因素，又或许两性都认为生子象征着成熟（Coale，1973）。了解你的对象及其动机是至关重要的。

有几个策略可以有效地抓住受众，其中一个就是被研究得最多的“登门槛效应”（foot-in-the-door technique）策略。这个策略是指先提出一个对方一定会同意的小要求，然后在此基础上提出更为大胆的要求（Dillard，1991）。在一项实验中，两名研究者（Freedman & Fraser，1966）请求加利福尼亚州某地的居民在他们家的窗户上悬挂一个小小的“小心开车”标语，两周后，另一个人请求他们在院子里竖一个“小心开车”的大警示牌。有接近56%的居民同意了这么做，但如果跳过第一个要求，直接提出第二个要求，则只有17%的居民同意。

另一个策略通常又被叫作“门面效应”（door-in-the-face technique）。它是指先向受众提出一个比实际想要的目的大胆得多的要求，在被拒绝后，再提出与之相比微不足道的原本的要求，这样成功的几率就会大得多。比如，你问一个朋友：“这周末我父母搬家，你周六和周日能过来帮我们搬东西吗？”“不能？那能不能周六早上过来一下，只帮我们搬搬大钢琴？”这么一问，对方同意的可能性就很大了。

说服的表现形式

我们在前面讨论过，信息能带来思考，但思考多少、思考到什么程度就取决于信息本身的内容和接受者的需要了。有两个层面的活动：中心式处理（接受者客观地看待信息）和边缘式处理（接受者考虑除信息本身外的其他因素）。说服的另一种表现形式是启发式说服，启发式说服是通往解决问题的捷径，但也不是每次都奏效。

启发式说服提出了两种改变态度的方法。当一个人对正在讨论的问题不感兴趣时，他就会开始依赖启发式过程，很随意地、心不在焉地分析论据。在这种思路中，接收者注重信息的边缘方面：来源，论点的数量，甚至是音量的大小。

但是，当一个人被信息的内容深深吸引时，就会产生所谓的系统化处理过程，也就是中心式处理过程。广告商常常利用这种方法促销商品，他们会天花乱坠地使用数字和形容词，请明星代言，吹捧自己的商品是最畅销的。

事后效应　态度的改变不一定是永久的。事实上，说服一般在开始时最管用，然后慢慢失效。然而，有时随着时间的推移，人们对一条信息的态度可能会发生转变，这种神秘的现象即**事后效应**（sleeper effect）。

对这种延迟反应的一种解释是人们保留信息但忽视来源的倾向。随着时间的推移，积极信息会丧失说服的效力，消极信息也会丧失诋毁的效力。信息来源变得模糊，其本身内容就凸显出重要性，也就更容易被人接受了（Kelman & Hovland，1953）。

问题是，这需要忘记一件事、记得另一件事，谁也不知道这会不会发生。心理学家证明了这种衰退差别的假说（Pratkanis et al.，1988）。他们发现，在一条信息被传达后，再放出一条使它不可信的证据（如证明信息来源没有可信度），那么两者就会中和，效果相互抵消。过段时间，消极方面就会慢慢褪去，而详细地阐述了细节的原本消息则会保留一段时间，这样留下的就是态度的影响了。当然，这也可能是出于人们转变思想一般需要一段时间的原因。随着信息的慢慢渗透，人的态度转变也越来越大。

免疫效应

怎样才能抵制别人的说服？研究表明，人们可以通过学习抵制态度的转变来抵制他人的说服，这是一种免疫效应（McGuire，1970）。对说服的

免疫和对疾病的免疫是一个道理，一个注射了预防针的人体内会产生针对被注射的病毒的抗体，这样在真正病毒入侵时就能有免疫力；同样的道理，一个人如果已经抵抗住了一个轻微的劝说攻击，那么他体内的抗体就会在面对更大的攻击时发挥作用，不会觉得招架不住。

免疫效应（inoculation effect）有两种解释方法，一是激励人们更坚定地把握自己的观点，二是给他们机会练习以产生免疫力。所以，最不堪一击的观点正是人们从来不必去辩解的观点。例如，如果你从没想过自己为什么坚信民主的力量，为什么认为蔬菜是有营养的，那么你就很难保持这些观点。

洗脑

转变最极端的手段是**洗脑**（brainwashing），这是一种包含心理战术和生理折磨的综合体。洗脑的最典型的例子发生在朝鲜战争时被俘虏的某些西方人身上，他们自称被迫进行了“思想改造”。精神病学专家罗伯特·杰·利夫顿（Robert Jay Lifton）访问了许多被释放的囚徒，他们描述了自己经历的被改变原有想法，并重新建立观念和价值观的过程。

洗脑的目的与其说是转变态度，还不如说是创造一个全新的人。第一步就是要“洗掉”其所有现有的自我定位，然后将其放在极端的社会和生理压力下。监狱就是一个很适合洗脑的地方，在这里被洗脑的人完全与外界隔绝，他们没有姓名，都只有一个代号，和周围所有人穿同样的衣服，被已经“改造”了的囚犯所鄙视。只要犯人不接受这个新的定位，就会一直受到同伴的鄙夷与非议，无时无刻不活在羞辱与极度的不合群之中。如果这个犯人表现出合作，则会得到奖励；如果这个犯人承认以前犯过罪行，就被视为好好合作。通过不断地顺从，犯人的狱中的生活变得不那么难挨，直到最后，在威胁、同伴压力、系统性奖励和其他心理手段的共同作用下，这些囚犯真的觉得自己犯下过罪行。

说服和洗脑之间的界限是很模糊的，有些研究者甚至认为洗脑只是说服的一种极端形式罢了。这条界限在法律上是有重要意义的，尤其是涉及异教团体的案件。异教团体是指围绕一个强大而权威的人物形成的宗教团体，这样的团体常常利用欺骗的手段取得对其成员的思想控制。

第 20 章　心理学：现在和将来

第 1 节　与心理学有关的职业

心理学探索　选择我的命运

很多在校学生都做过智力测验，他们得分很低，甚至有的人测出自己有些智障。但非常明显的是，这些年轻人都拥有一些与本民族文化相关的技能。我记得，一个患唐氏综合征的孩子能够敲出非常复杂的鼓点，一个学玩纸牌的年轻女子能够从养育她的祖母那儿学会织非常漂亮的地毯，艺术家雅兹（Yazzie）能够在恶劣的天气条件下带着很少的食物和衣服出行，而且能够在几天后从一个遥远的小镇上毫发无损地回到家里。显然，智力测试忽视了一些非常重要的东西。

——from "Pathways to Change and Development: The Life of a School Psychologist" by Stephen F. Poland, in *Career Paths in Psychology*, edited by Robert J. Sternberg

在上面这篇短文中，作者斯蒂芬·波兰（Stephen Poland）描述了他的个人经历——在教学过程中遇到了来自纳瓦霍族孩子的心理学挑战。这个经历让他扼住了命运的咽喉，找到了心仪的职业——成为一名心理学家。

心理学中的职业

"当你从学校毕业之后，你会去做什么？"

"这可难住我了。我的祖父母想让我学做卖鞋的生意，当他们退休后让我接班。我的父母想让我从事与法律相关的职业。我正在学商务管理，但是我姐姐刚刚 MBA 毕业。我不想跟她一样。我已经得到了很多可供选择的机会。"

这则想象出来的对话通常是大学四年级学生和三年级学生之间的典型对话。你有很多选择。因为你已经在学习心理学方面花了很多时间，这对你回答下面的心理学问题非常有帮助：我如何对待所学的专业知识？如果这是我选修的唯一一门心理学课程，那么它值不值得学？心理学领域的那些职业我能够胜任吗？为了帮助你找到这些问题的答案，本节将介绍几种心理学的职业。但是，在这里介绍的职业，只是心理学及其相关领域中很少的一部分。表 20—1 展示的是最近 30 年里，心理学各专业领域的博士占有率。

表 20—1 心理学博士的专业领域

	1975	1995	2004
临床心理学/ 咨询心理学/ 学校心理学	35%	50%	53%
实验心理学/ 比较心理学/ 生理心理学	17%	16%	2%
发展心理学/ 儿童心理学/ 社会心理学/ 人格心理学	14%	13%	2%
教育心理学	5%	3%	7%
工业心理学/ 组织心理学	3%	3%	2%
其他心理学领域	26%	15%	34%

资料来源：NSF/SRS Surveys of Doctorate Recipients；*Digest of Education Statistics*，2005.
在过去的 30 年里，获得心理学博士学位的人越来越多。**哪个专业领域发展最快？**

老板要找的是什么样的人？

老板可能最想雇用一些能够提供特殊技能的人。心理学就像其他专业一样，如果你只有一个心理学专业的文凭的话，那么在找工作的时候你会受到限制。令人惊讶的是，即使你获得了一个哲学博士学位，你的选择相对来说也不多。因此，你在找那种特殊工作的时候，就要选择调整你的教育背景和经历；你是一个专家学者。

有心理学学士学位的人在面对诸多的就业机会时可能会有很多选择。而且，对那些计划毕业之后在社会学、社会工作、法律、医学或教育等专业领域内工作的大学生来说，心理学是一门必须学习的专业，它在这些领域都起着非常重要的作用。

一些职业选择

心理学既是一门科学，也是一种职业。作为科学，心理学家研究人们是如何认知、思考、感觉和行为的。在技术专业领域内，有不少工作是以

心理学原则为基础的，因为这些原则能够预测出人们会如何行为，帮助人们矫正自己的行为，帮助组织、商业机构和社区进行改造。

心理危机热线咨询员

用人单位：大型医院

你能胜任吗？　做这项工作的以大学四年级的学生居多。对于**心理危机干预项目**（crisis intervention programs）而言，应聘者必须完成一项非常复杂的培训项目。比如一个县级医院，它可能会进行为期三周的培训。培训之后，该职位典型的任务就是一周内值班两次，每次四小时。

包括哪些内容？　对心理危机干预热线的职员最基本的要求是要对两种问题加以解答。一种是即时的、令人的生活可能受到影响的问题，它可能会导致个人和家庭方面的危机的出现——可能是争吵或一位至亲意外死亡。不管是戒毒还是过量吸毒，也可能导致对即时帮助的需求。另外一种心理问题是由于长期压力导致的心理危机，比如家庭生活不幸福、工作不顺利、职业生涯发展不好等。像这样的危机并没有威胁，但是仍需要解决。

对一个负责热线问题的人而言，就像在他的附近有很多治疗设施和治疗设备一样，他周围必须有很多心理学家和咨询顾问。这项工作要求必须能够安抚求助者，识别他存在的问题，帮助求助者找到智囊团成员（一旦出现危机，就能够立即帮助解决）——能够联系到最合适的代理人或专业人士，让他们为求助者提供后续的长期帮助。

Word 程序销售人员

用人单位：当地的计算机零售商

你能胜任吗？　对心理学感兴趣的人往往对人们的行为有超出一般人的兴趣，包括他们自己的还有其他人的行为。这种兴趣是成为一名成功销售人员的关键因素，即使这种兴趣背后的教育背景仅仅是高中学历。有报告显示，优秀的销售人员受许多需求因素的驱动，包括对身份、人生掌控、公务、成就感、激励以及忠诚的需求。这些需求得到满足之后，销售人员就会感觉到幸福，无论他们的教育背景是什么水平。心理学能够帮助一个人开创一份营销方面的事业，而对人们动力来源（对成就感、归属感以及安全感的需要）的基本理解也是心理学的一方面。

包括哪些内容？　经验也许是关键的必备条件。有心理学家表示，你无法通过教育让一个人成为优秀的销售人员，但是可以通过训练提高一个人对他人的敏感程度。同时，你必须坚持不懈，懂得语言技巧，能够和潜在客户进行沟通，并且能够将他们的需求同你提供的产品相联系。

你身边的心理学　找心理学方面的工作

如果你在当地报纸上的需求信息栏目找工作，恐怕你找不到什么招聘心理学家的工作。但是，这里面有很多工作都与心理学相关。下面的工作就是如此：用人技能，比如和人们沟通和聊天；分析技能，比如制图和分析解决问题；写作技能，比如写一份正式报告；研究技能，比如用统计数字或图表分析问题。这些技能能够帮助你在很多领域找工作，比如成为社会工作者、销售经理、实习校对员、城市经理和社会服务者等。

精神健康助理

用人单位：市民服务中心

你能胜任吗？　这是一个全新的职业领域，通常至少要求大专文凭。大专文凭是经过两年课程学习之后授予的学位，用于为疗养院、社区精神健康中心、智力障碍治疗中心以及公立学校中专门为各类残疾人设立的特殊教育机构等培养辅助专职人员。

包括哪些内容？　一般是在专职心理学家的指导下，由一名助手辅助或者独自全权负责对收治病人的访谈。他负责在监督指导下，对新病人进行各类的心理测试，同时也负责对已经收治病人的康复情况进行测试。

人事主管

用人单位：大型商场

你能胜任吗？　一名应聘成功者往往需要具有心理学的学士学位，集中学习过面试、试题建立、推理、统计学以及法律等课程。应聘者最好在大学期间辅修过商业管理学院的管理课程。他应具备组织能力以及数据分析能力。但是，这类工作不是初学者能胜任的。熟悉用人单位政策以及具有一定经验，是必不可少的要求。

包括哪些内容？　人事主管参与一系列事务，具体取决于用人单位的性质和利益。他们的职责涉及人事的任免，尤其是对组织内部后勤人员的

任免。他们有时还需要负责开展相关培训项目，提高或者保持员工在营销、人际交往或与公司业务相关的其他领域方面的能力。

心理咨询教师

用人单位：城市学校系统

你能胜任吗？　硕士学位是这类职位的必备条件；本科专业是心理学的应聘者更合适。此外，大多数心理咨询教师必须通过考试，获得行业相关资格认证和证书。

包括哪些内容？　在一些很大的地区，也许你只在一所学校读书，但是很多心理咨询教师的时间安排会兼顾到好几所学校，他们通常帮助在学校遇到各种问题的孩子们。心理咨询教师有时候会给孩子们做一些阅读、天赋、兴趣或者智力方面的测试，通过这些测试更好地了解一个学生。有时候，他们也会直接和青少年或者学生家长进行沟通。

心理学人物档案

——琳达・L・麦卡利（1946—　）

艺术创作打开了人们心灵的一扇窗。

琳达・L・麦卡利（Linda L. McCarley）是一位艺术治疗师，也是达拉斯艺术治疗研究所的创始人和主任。她帮助人学习素描、油画、雕塑等艺术门类，这能够照亮人们的内心世界。

艺术疗法是如何发挥作用的呢？在用音乐、舞蹈、戏剧或绘画等艺术形式表达了你自己的情感后，有没有觉得情绪好了不少？这是因为语言有时不能充分展示你内心的情感和生活体验。艺术创作提供了表达情感的另一个渠道，有助于放松紧张的气氛，非常有助于提高人们的生活质量。正像我们在研究古代人留在洞穴上的壁画时容易浮想联翩一样，人们也总是容易依靠图像来表达自己内心深处的最重要的生活经历。历史上人们创作的艺术作品丰富了我们对他们的理解。

同样，艺术治疗师也能够在治疗时通过创作艺术作品这个过程得到病人的理解。艺术治疗师设定了一个自我发现的阶段，通过让病人创作来表达其情感，以期病人得到治疗。

临床心理医生

用人单位：自由职业、政府、企业、医院、监狱或者非营利性机构。

你能胜任吗？　在美国的大多数州，这一职业要求具有哲学博士学位或者心理学博士学位。心理学博士学位兴起于20世纪70年代。攻读这一学位的学生学习心理疗法，经历高强度的测试、面试培训，并在指导下对病人进行实习治疗。

包括哪些内容？　从业的临床心理医生往往是自由职业者，因此他们除了要熟练掌握各种疗法，具有一定经验以外，还需要经营企业的能力。他们必须同本行业中其他医师——心理医生、生理医生以及当地医院和医疗机构的工作人员建立工作关系，这些关系便于病人转院治疗，而且对一名心理医生的成功是至关重要的。

他们在工作日一般工作8～10个小时，对不同病人进行不同程度的治疗。工作时间往往要根据病人的空闲时间而定，因此这种工作不同于传统的朝九晚五的工作。临床心理医生还会提供别的诊疗服务，比如向其他医疗组织（比如酗酒者匿名协会）提供团体治疗或者咨询。当然，在州立精神病院、退伍军人管理医院或者社区精神健康中心，临床心理医生都能有其用武之地。

更多的信息　人因工程学

人因工程专家，或者说是工程心理学家，帮助设计机器和设备——比如计算机系统、汽车、办公室设备以及家电等，目的是让这些机器设备能够与人的能力配套。他们的目标是，让设计出来的设备能够安全高效地运转。人因工程专家关注的领域包括物理学、解剖学、心理学、社会学，还要关注和分析解决问题的教师与通信专家的研究成果。考虑以下这个例子：为什么汽车油门装在了你的汽车的右侧而不是左侧？理由就是装在右侧能够让你使用起来更方便有效。大多数人使用较多的是身体的右半侧，而且人们踩油门要远远多于踩刹车。

心理咨询医生

用人单位：咨询公司

你能胜任吗？　这类工作要求应聘者具有博士学历。要求应聘者经历过工业/组织心理学项目的训练，学习过管理实践、测试策略、人际交往行为策略以及在复杂组织中的干预技能。

包括哪些内容？　根据工作性质，一名心理咨询医生必须具备一系列

雇用他的公司的全职员工不具备的能力。因此，心理咨询医生的工作往往是短期的。比如，心理咨询医生有可能就如何在设计核电站控制板的时候充分考虑人类的行为这一问题，向最高管理层提出建议。他也有可能参与到州际高速公路设计的方方面面——路标、桥梁、转向设施以及车道控制。

未来心理学相关专业的选择

各个专业领域内的心理学家们正面临着新的挑战，因此他们将会发展出新的心理学领域。一个心理学领域的发展常常是其他领域发展的结果。比如，健康心理学这一相对较新的领域就综合了社会心理学、社会学、咨询心理学以及诊疗心理学。健康心理学家主要研究心理如何影响一个人的身体健康。他们可能会研究肥胖的起因，并试图找到和应用有效的治疗方法。他们还有可能研究应激与疾病的关系。

☞你知道吗？

战后心理学

战争结束之后，心理咨询服务的需求就会增多，临床心理医生的数量也会持续快速增长。这种现象在第二次世界大战、朝鲜战争、越南战争以及海湾战争之后都出现了。战后，需要临床心理医生帮助军人和妇女调整心态以适应日常生活，帮助军工业的工人转换身份认知，并且帮助战争中受伤的士兵恢复健康，抚慰其情绪上产生的障碍。

案例研究——超心理学

研究时间：1882年、1975年

研究简介：科学家有时候会研究一些看似诡异的行为或事件。在心理学中，这一研究领域就是所谓的超心理学，它的意思是“附属心理学”(alongside psychology)。超心理学不被视为心理学研究的主流，但是有些充满争议的问题吸引了很多人。超心理学家声称人类拥有除了已知的七种感觉，即视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉、平衡感以及体知（body sen-

ses）外的其他感觉。怀疑这一提法的人指出了这样一个事实：凡是支持超心理学的论断从来没有经受过严格的测试。

研究假设：超心理学的鼓吹者经常用这样一种方式来解释他们的论断，即超心理学并没有被这些反驳驳倒；换言之，他们的说法并不是可测试的科学假设。结果，很多研究者试图通过消除其他所有对这些可观测行为的合理解释来证明他们的观点。

研究方法：在1882年，科学家在伦敦建立了第一个研究超心理学的组织——心灵研究协会（Society of Psychical Research）。该协会的"美国版本"是三年后在波士顿建立的。这些组织关注的是灵媒（或巫师）的能力，或者说关注的是与死人沟通的能力。随着时间的推移，其他现象也逐渐成了它的研究对象，比如心灵感应（telepathy，即不用人们的普通感官进行交流的能力）、千里眼（clairvoyance，当人的身体不在场的时候感知事件的能力）和心灵致动（psychokinesis，用心灵控制对象的能力）。

尤里·盖勒（Uri Geller）做的实验可能是最著名的试图证明心灵致动的实验。盖勒声称他能通过使用自己的心灵来弯曲甚至是折断金属物体。在一个没有科学监控的场合，盖勒的表现是：不用接触那些物体就能够弯曲或折断它们。在1974年，心理学家用录像的方式来挑战盖勒。在其中一个回合中，盖勒让一个精确的仪表发生了偏斜，而在另外一个案例中，他好像弯曲了一根钢条。很多人认为盖勒确实能够通过心灵致动来做到这一点；但是，怀疑者揭穿了盖勒的谎言。

研究结果：发生在盖勒周围的事情都充满了争议，对他来说，它们都是非常有利可图的。他开始在各种场合表演如何把勺子及其他类似的东西弄弯。最后，他受到了国家电视台的邀请，但是当到了表演的时候，他却失败了。人们发现，此前他把金属物折弯的表演都成功了。但是，在电视表演之前，他以前使用的东西全部被更换一新，而盖勒只说自己被什么东西阻碍了自己的表演。

盖勒认为自己的能力被阻碍了的观点说明了科学与信仰之间的不同。科学家接受的是经过严格设计的测试结果，不管这些假设是不是得到了实验的支持。盖勒拒绝驳斥这些发现，而且他在解释令人不满意的结果时的

语言模棱两可。根据他的说法，这些超心理学现象产生的效果有很多更简单的解释——手法诡异或事先把勺子弄弯，用藏起来的磁铁让罗盘发生偏斜，等等。可能在研究超心理学的过程中会产生突破。但是，到目前为止，合理的怀疑仍然非常流行。

思考题

1. 什么是超心理学？
2. 盖勒说自己有什么能力？
3. 批判性思考：你是不是认为有人真有超心理学能力呢？为什么？

第 2 节　心理学的贡献

心理学探索　被误导

几年前，一位在其领域内进行了很多新实验并设计了很多新的统计方法的教授在坐出租车时，与司机进行了很友好的对话。当被问到他靠什么维生的时候，教授回答说他是一位心理学家。“喔，是吗？我姐姐看过心理医生。”司机回答道，“她真是一个榆木疙瘩脑袋。嘿，等等，你能了解到我的内心想法吗？我说话最好注意点！”此后，这位教授以他是一位“科研工作者”这样的答案来应付这样的问题。

——from *Opportunities in Psychology Careers* by Donald E. Super and Charles M. Super，2001

尽管大多数人好像对医生或律师的职业是什么非常了解，但是很多人并没有意识到心理学家到底是做什么的。这些人可能没有意识到，这种对人的行为进行研究的科学实际上对人们的生活贡献颇多。

心理健康中的心理学角色

在心理学作出的所有贡献中，最重要的可能就是其提供了越来越多的专业性帮助形式，其中包括精神治疗。在 18 世纪 90 年代，人们迈出了第一步，那是法国外科医生和精神病治疗法的奠基者菲利普·皮内尔迈出的。皮内尔把患者从精神病院狭小的病房中解放出来，他们有的已经被关了 20 多年。皮内尔反对当时的主流观点，即认为精神病患者是魔鬼附体。

而且，他认为精神疾病是能够被治好的。由于这些努力，法国在改善精神病患者治疗条件方面在世界上处于领先地位。

在法国取得了这些进步的半个世纪之后，美国也付出了同样的努力。在发现精神病患者与刑事犯关在一起之后，教师和社会改革家多萝西娅·迪克斯（Dorothea Dix，1802—1887）成了改革的代言人。她个人在19世纪40年代发起的改革运动就是要唤醒人们关注精神病问题，让人们对精神病患者进行更文明的治疗。这一运动在加拿大、大不列颠王国和美国得到了深入开展。

在现代心理健康运动的早期发展中，曾经的精神病患者克利福德·比尔斯（Clifford Beers，1876—1943）成了领导力量。比尔斯在大约100年前出版的《一颗失而复得的心》（*A Mind That Found Itself*）一书中亲身讲述了他所患的疾病，介绍了他的康复过程。这激励很多个人开始注意如何在社区、学校和医院中提高对病人的关心水平。这本书对比尔斯的改善精神病院的医疗条件这一计划起到了推动作用。1908年，比尔斯建立了康涅狄格州心理卫生学协会（Connecticut Society for Mental Hygiene），这是第一个这种类型的组织。在它的章程中，该协会吁求减少对病人的约束行为，提高对智障者的关心水平，防止精神障碍，保证精神健康并向社会大众提供关于精神病方面的知识。

心理学在测验中的地位

很多学生在童年的时候都进行过智商测试或其他类似的测试。心理学家在设计和更新这些测试的工作中居于领导地位，大学评估个人技能的其他测试也是如此。你们大多数人已经或将要参加这两个重要的大学标准入学考试：学术能力评估考试（SAT）和美国大学入学考试（ACT）。在1959年，那时的考试主要强调的是科学概念和抽象阅读技能，而不太像以前那样关注事实问题。每年大约120万高中生参加美国大学入学考试。而每年参加学术能力评估考试的高中生人数则是大约150万。这一考试在2005年被修订，现在主要测试批判性阅读能力、数学概念和推理能力以及在写作中如何培养并表达自己的思想的能力。

心理学在日常生活中的地位

大约半数以上的母亲和更高比例的父亲都工作在外，因此日间的托儿问题以及外出后的护理和学习问题就成了儿童发展过程中非常重要的问题。研究者注意到，日间托儿行为对儿童不会产生什么消极影响，而且确实也能提高他们的社交技能（Bukatko & Daehler，2004）。在托儿所待过的儿童更加自信，也更有主动性。艾利森·克拉克-斯图尔特（Alison Clarke-Stewart，1993）提出，这可能是因为如下事实造成的，即那些托儿所里的儿童能够更好地思考问题，但是他们没有形成把计划顺利付诸实施的社会技能。很多人仍在研究儿童的成长和学习问题。

哈瑞·哈尔罗（Harry Harlow）在研究中得出这样的观点：儿童引起监护人的关注的行为通过身体接触能够得到强化。反过来，这也说明母乳喂养和奶瓶喂养在亲子关系中差别不大。最重要的是亲子相互之间的身体接触而不是哺乳方式。

在设计和评估通过很多媒介方式学习所使用的工具时，心理学家的地位也很重要。比如，他们对学习原理的理解归根结底在于他们对美国公共广播公司（PBS）的电视剧《芝麻街》（*Sesame Street*）的观看。研究还表明，大约 60%的学龄前儿童一周最少看五次电视剧，他们就能够完全准确地背出字母表。有一些计划最初被设计出来，是为了提供一些创造性的方法，以便教会孩子们在学校学习时所需要的技能——比如拼写、算数和学习新单词等。这些计划也达到了它们的目的。

斯金纳（B. F. Skinner）的一些学习理念也被用来设计计算机软件。（学习前和学习结果的）反馈和强化的理念在游戏与教育计划中都举足轻重。

很多心理学家的工作让人们能够更清晰地理解那些到了一定年龄的男士和女士所面临的挑战。随着美国人口的老龄化，我们对老年人能力的理解越来越深入，这是心理学必须不断作出自己贡献的领域。

心理学现状

在勾勒当代心理学现状之前，我们有必要先来了解一下心理学发展史上的重要纪念日（见表 20—2）。

表 20—2　　心理学发展史上的重要纪念日

心理学发展史反映了很多当代心理问题的最终根源。在 1649 年，勒内·笛卡尔（**René Descartes**）提出了身心二元论。当代心理学家是如何界定说明“身体”和“心灵”的？

公元前 170 年	公元前 170 年，克劳迪斯·盖伦诺（Claudius Galeno）通过解剖描述了人脑的构成。
公元后	
17 世纪	1649 年，勒内·笛卡尔提出人的身体和心灵是完全分离的。 1651 年，托马斯·霍布斯（Thomas Hobbes）在《利维坦》（*Leviathan*）中提出，人的所有行为都是身体运动过程的结果。
19 世纪	1848 年，让-巴普蒂斯特·布亚尔（Jean-Baptiste Bouillard）向所有为他提供人脑的人支付 500 法郎，但这些大脑必须是语言障碍患者的，而且其大脑左额叶没有被破坏。 1859 年，卡尔·马克思在《〈政治经济学批判〉序言》中提出了社会存在决定社会意识的思想。 1860 年，保罗·布罗卡认为，人类大脑的某个特定区域（大脑左额叶）控制着人的语言能力。 1879 年，威廉·冯特（Wilhelm Wundt）在莱比锡大学建立了第一个心理学实验室。 1884 年，威廉·詹姆斯认为，可以通过行为的功能或目的来理解人的行为。 1890 年，詹姆斯·麦基恩·卡特尔（James McKeen Cattell）设计了第一个个体差异的心理测验。 1891 年，美国心理学协会在克拉克大学成立。
20 世纪 40 年代以前	1901 年，伊万·巴甫洛夫发现了条件反射。 1905 年，第一个智力测验量表——比奈-西蒙量表（Binet-Simon scale）制定完成。 1912 年，威廉·斯特恩（William Stern）发展了智商理论。 1913 年，约翰·华生鼓吹行为主义。 1920 年，赫尔曼·罗夏设计出了墨痕测试。 1930 年，卡尔·拉什利（Karl Lashley）认为复杂行为是大脑神经网络作用的结果。 1933 年，列夫·维果茨基（Lev Vygotsky）认为人类思维是文化和历史的产物。

续前表

20 世纪 50 年代至 80 年代	1951 年，西蒙·波伏娃（Simone de Beauvoir）出版了呼吁女权的里程碑式著作——《第二性》（*The Second Sex*）。 1954 年，美国联邦最高法院在“布朗诉教育委员会”一案中宣布废除种族隔离教育，这促使人们从心理学角度研究由此导致的很多社会问题。 1955 年，联邦委员会报告称，在美国 150 万个医院床位中，精神疾病患者占了一半以上，这说明心理健康问题已经成为美国最严重的健康问题。 1966 年，美国通过了第一部动物保护法案，规范人们用动物做科学实验的行为。 1971 年，斯金纳提出，人类行为是周围环境的产物。 1980 年，世界上大约 10%的心理学博士学位是在美国授予的。
20 世纪 90 年代	20 世纪 90 年代，很多心理学家认为行为是社会和文化共同影响的结果。 1995 年，杂志《心理学、公共政策与法律》（*Psychology, Public Policy, and Law*）第一期出版。

当代心理学可以被分为实验心理学领域和应用心理学领域。实验心理学用各种科学方法来研究人和动物的行为。应用心理学用心理学的知识来解决人类存在的问题。然而，这种区分并不明显。不管是实验心理学家还是应用心理学家，都要搜集证据证明他们的发现。他们都研究行为，在同样的情况下都用同样的方法。二者的重要区别是，应用心理学想要立即解决问题，而实验心理学则想找到问题的答案。

目前的发展潮流

美国心理学协会（American Psychological Association，APA）是一个由心理学家和教育家组成的科学专业性的社团。它成立于 1892 年，是美国重要的心理学协会。它有 50 多个部门，每个部门代表一个研究领域、一类工作抑或是一类活动。有些部门定位于研究工作，其他部门则是支持性的团体。它们一起构成了一个相互交叉的机构，这也体现了心理学的多元本质。

在 20 世纪 70 年代初，一些人对 APA 表达了自己的不满。这些批评者害怕 APA 逐渐变成一个专业性机构而不是学术性组织。结果，以学术

和科学为主要任务的心理学家就成立了一个新组织，这就是1988年成立的美国心理科学协会（the Association for Psychological Science，APS）。在五年时间内，这个组织成为一个拥有15 000名会员的大型机构，而且现在其人数仍保持微弱的增长态势。这15 000名会员及其附属机构人员让美国心理科学协会成了世界上心理学家人数最多的机构。

另外一个组织是Psi Chi，这是一个专业性和科学性的荣誉协会，而且在很多学院和大学都有其分会。Psi Chi的成员召开年会，并帮助心理学学生进行专业学习。

美国心理学协会研究办公室最近完成的调查（1996，1999）表明，学习心理学研究者当中大约有43％的人获得了心理咨询硕士学位，32％的人获得了临床心理学硕士学位，而15％的人在学校任教。对这一调研的进一步回答是，他们在一些传统的研究科研领域取得了学位，比如在工业/组织心理学、一般和教育心理学以及实验心理学等领域（见图20—1）。

心理学是就业范围最广的专业之一。几乎所有心理学家都在大学接受过专业教育，因此所有心理学家都对学术发展情况非常了解。**获得心理学博士学位的人大都在什么领域工作？**

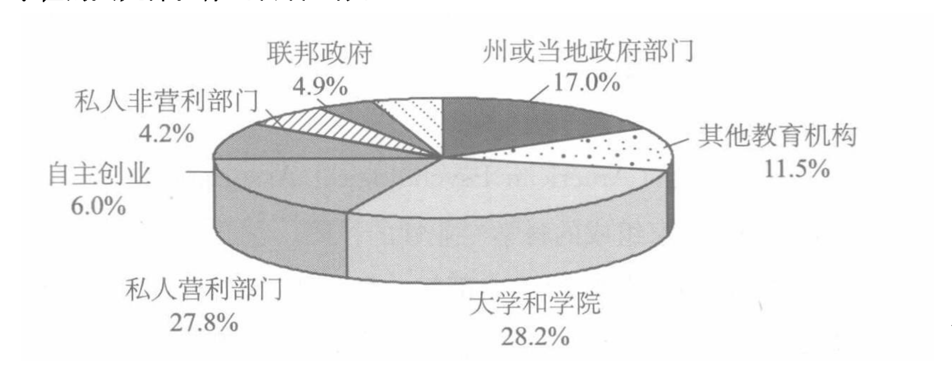


图20—1　心理学博士就业情况

资料来源：2003 Survey of Doctorate Recipients，National Research Council and National Science Foundation. Compiled by APA Research Office，August 2005.

☞你知道吗？

资　金

美国联邦政府大约投资国家预算1%中的1/25的资金进行心理学研究。APA和APS还不断派代表到国会山去申请更多的资助。政府不痛不痒地就花了不少钱来研究人类行为的本质。

美国劳工局把心理学视为21世纪最具发展前景的专业领域。此外，从事心理学工作的女性人数也快速增长。在20世纪90年代早期，心理学领域60%的文秘工作岗位是由女性占据着的，而在这一时期授予的学士学位和硕士学位中，也有2/3多被女性获得。尽管心理学仍是一个男性居主导地位的领域，但是从事心理学的女性人数已经远远超过其他大多数领域了（APA，2005）。

少数族裔确实成了心理学领域中的少数派。但是，这一趋势好像也正在发生转变。在过去十年内，相对较多的博士头衔也被授予了少数族裔。心理学领域日益增长的多元化是非常重要的。随着不同族裔的人进入心理学领域，他们为心理学问题和行为研究提供了新的视角。尽管有些新视角是有争议的，但是它们为科学研究的发展铺平了道路（Super & Super，2001）。

心理学的研究领域

审判心理学（forensic psychology）是应用心理学的一个分支，为从事法律实务的人提供可操作性的建议。心理学家伊丽莎白·洛夫特斯对于这一领域的发展起到了至关重要的作用。很多审判心理学家研究犯罪行为。还有一些审判心理学家研究其他领域，比如目击证人的可信性、出庭法院审判对儿童的影响、向受害者提供咨询以及陪审团成员的遴选过程等。一个法律人—心理学家通常需要有两个学位，一个哲学博士学位和一个法律方面的学位（Hofer，1991）。

工业/组织心理学（industrial/organizational psychology）的研究领域包括工作及工作的环境，或者说就是通常我们所说的组织心理学的研究领域（Schneider et al.，2005）。通过改善遴选和培训方法，这一领域的心理学家用他们的研究发现帮助商业机构和工业部门变得更有效率、更人性

化，而且帮助制定新的组织和管理方案。其他的工业/组织心理学家关注的则是劳资关系问题、伤残的定义规则问题、工作满意度问题以及工人的工作动机和激励方法等问题。

运动心理学（sports psychology）是在20世纪80年代发展起来的专业领域，它是很多业余选手和职业运动员训练的重要组成部分。运动心理学家把心理学的原理应用到体育运动当中，他们通过**想象**（visualization）帮助运动员发挥出最佳水平，比如使其在心里听到胜利到来的脚步声。运动心理学能提高人们的注意力，或者说能够帮助人们放松，抑或能够减少可能会妨碍其正常发挥的消极思想等。其他研究领域包括运动参与、运动暴力、运动道德风尚以及安全设备的设计等内容给运动员的心理和生理带来的好处，等等。

心理学面临的挑战

当今心理学面临的挑战很多，其中包括社会变化、城市问题、早期学习、行为的精神基础、心理学与少数民族以及如何减少暴力，等等。决定心理学未来发展方向的方法之一就是分析人口中的年龄发展趋势。北美居民的平均年龄正在逐渐稳步增长；目前，在美国和加拿大超过65岁的人口的比重已经超过了历史上其他国家在任何一个时期该年龄层人口的比重。这引发了一些需要心理学家研究的新问题，而且催生出了一些心理学研究和服务的新专业、新职业，其中包括发展心理学领域的一个正在成长的新专业——**老年医学**（gerontology）。

与老龄化问题相对的另一极也出现了一些可能会影响心理学家未来工作的新要素。考虑一下传统的儿童杀手，比如麻疹、水痘、猩红热、风湿热、腮腺炎、肺结核以及小儿麻痹症等。如果一个孩子能够正确地接种疫苗，那么所有这些问题都不是什么真正的难题。在我们这个社会，目前最主要的三个儿童和青少年杀手是车祸、暴力行为和吸毒。它们并不仅仅是一种生理（physiological）或医学问题，还是心理（psychological）抑或是行为问题。当今社会面对的主要问题，其根源在于社会问题，也就是说，只有通过改变行为和个体或团体的态度，这些问题才能够得到解决。

路在何方?

在本书即将结束的时候，重要的是我们不但要认识到心理学的未来，

还要认识到心理学在我们将来的发展中究竟起到什么样的作用。不管是选择进一步深造，还是选择从事心理学领域的职业，我们都不应该停止对自己的行为以及其他人的行为的批判性考察和解释。

本书中表达的观点并不代表绝对真理。心理学是一门科学——一个试图理解我们周围的世界的过程（process）。当你在报纸或杂志上遇到心理学方面的文章时，试试用一种批判性的思维去阅读它们。读一读这些材料，思考一下，然后提出自己的质疑，分析论证过程以及作者的结论。但是，一定要记住，所有的问题都是暂时的。问问自己：有没有更好的方法来解决这些问题呢？通过使用你在这门课程中学习到的知识来作出自己的假设，提出自己的理论，对你每天读到的、听到的和经历到的事物进行批判性分析。

译后记

实际上，我的专业并非心理学（而是哲学），但当面临这个自己并不在行的翻译任务时，我还是毫不犹豫地承接了下来，和我的同事朱凌云博士合作，一道顺利地完成了这部“巨”著。从开始翻译到付梓，这项工作历时三年有余，虽然工作的进度稍显缓慢，但我们希望自己的“慢工”能够出“细活”，让这部译著对得起读者，经得起检验。

对我而言，这是一项翻译工作，更是我的学习过程。通过翻译，我虽未能完全登堂入室以观其堂奥，但基本上能俯瞰苑囿，对心理学有了大致的了解。但作为心理学的“槛外人”，我仍想结合翻译心得谈谈我们对心理学的看法。

作为哲学研究者，我愿意接受心理学翻译的原因有二：一是从学科发展本身而言，目前占绝对主导的科学心理学源自哲学心理学，它从哲学当中分离出来仅百年有余，不管承认与否，心理学的诸多概念所借助的仍是哲学的，比如本书第 10 章主要讨论的思维等。二是从目前哲学与心理学之间的关系来看，哲学与心理学之间仍然是互证的和相互启发的，不但一些心理学理论方法直接为哲学论证提供着实证支持，甚或很多心理学理论本身就是哲学，比如弗洛伊德的精神分析和马斯洛的需求层次理论。我认为，哲学与心理学之间能够保持这种“亲密关系”，是因为它们的研究主题是一致的，主要都是对人的研究，即使是涉及其他生物，也是为了通过它们寻求对人的问题的解决——在哲学中，人们通过对动物感受的分析来论证动物权利，其目的是更好地论证人的权利的不可侵犯；在心理学中，人们对动物行为及其症状的分析，目的是更好地为人的福利（well-being）服务。因此，心理学不会，而且也不可能完全排斥它的生母——哲学。

对本书来说，最大的特点，同时也是它的优点，就在于最大限度地将人放在了核心位置。它开宗明义就提出了心理学的目的和宗旨，即“揭示我们行为的机制以及人与人之间的各种关系”。它使用的技术手段是最先进的，但它的目的却又是最“以人为本”的。即使是本书所选择的实验，

也主要在于揭示人的心理问题和行为障碍之间的关联，并试图给出解决之道。除此之外，本书的人文主义倾向还体现在对人本主义心理学的重视，甚至还对一些唯科学主义者所鄙视甚或厌恶的超心理学（比如心灵感应和心灵致动等现象）进行了介绍。虽然我们并不同意这种神秘主义的“心理学”，但是这种现象足以说明，本书并没有完全采取一种封闭的态度对待心理学，而是将判断的权利交给读者。这难道不是对读者的一种负责态度？难道不是对读者求知欲的一种尊重？尽可能全面介绍心理学的各种知识，而不是害怕其谬种流传，从而将之遗弃，这本身就是对人的一种尊重。确如密尔在《论自由》中所言，不管人们发表的观点对错与否，都不能禁止它，因为“假如那意见是对的，那么他们是被剥夺了以错误换真理的机会；假如那意见是错的，那么他们是失掉了一个差不多大的利益，那就是从真理与错误的冲突中产生出来的对于真理更加清楚的认识和更加生动的印象”。

当科学成为提高人的幸福的最重要的工具时，提高人的生命质量的心理学同样受益于科学。但是，我们或许永远需要记住的是，在科学与人文之间，后者永远应该是灵魂，能够成为最终目的的只可能是人。心理学实现的从哲学向科学的过渡，只不过是一种手段和方法上的过渡，它的目的是亘古不变的，人应该成为它最终的服务对象。

在我的个性化理解的基础上对本书进行了解读之后，对本书的一些技术性内容进行介绍是有必要的。本书囊括内容的全面性毋庸赘言，科学心理学中流行的诸多学派得到了全面的阐述；对于心理学研究方法，也进行了比较详细的介绍。此外，编辑对翻译工作给予了肯定，实际上，这虽然离不开译者的“二次创作”，但这本著作流畅和清新的写作风格是能够较高质量完成工作的基础。我相信，读者一定能够从这本深入浅出的“巨”著中有所收获，得到启发。

最后，我们要感谢我们家人的帮助。在本书的翻译和修改阶段，朱凌云博士身怀六甲，行动诸多不便，她的家人朱嗣德、陈远和高水华在文章的修改润色与文字录入方面给予了全力的支持。在翻译期间，我也同样得到了我的太太王贵贤博士的大力支持，她不但直接参与了一小部分翻译工作，而且作为第一读者，对我的译稿提出了很多宝贵意见。我的岳父王锡

凯、父亲田亚刚也在诸多方面提供了无私的帮助。

最后，我还要感谢中国人民大学出版社的王海龙编辑，他是我的师兄，也是本书最早的策划者和联系人，没有他的支持，本书要想高质量地完成几乎是不可能的事情。还有霍殿林编辑，在文稿的最后编辑校对阶段，他克服了很多困难，在技术上为我们提供了大量的帮助。

是为记！

田毅松于清华大学善斋

2012 年 8 月 17 日

Glencoe/MH，Richard A. Kasschau

Understanding Psychology，student edition

0-07-874517-9

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-0928

[General Information]
书名=妙趣横生的心理学
作者=卡斯乔著
页数=519
SS号=13109172
出版日期=北京市：中国人民大学出版社 , 2012.10